NEW YORK TIMES BESTSELLER

Fortalece tu cuerpo, renueva tus hábitos y transforma tu vida para siempre

LA REVOLUCIÓN DE LOS 22 DÍAS

¡PIERDE HASTA 10 KILOS! EN 22 DÍAS

MARCO BORGES

PRÓLOGO DE **BEYONCÉ**

INTRODUCCIÓN DEL DR. DEAN ORNISH

Grijalbo

Quisiera dedicar este libro a mi esposa Marilyn, mi compañera y mi mejor amiga, por su amor y su apoyo constante. Y a mis hijos, Marco Jr., Mateo y Maximo, por ser el Sol y la Luna en mi vida.

Prólogo

NACÍ Y CRECÍ en Houston, y si algo nos encanta en Texas es la buena comida. La comida siempre ha sido muy importante para mi familia, y tuvo un papel trascendental en mi educación. Celebrábamos, sellábamos vínculos, llorábamos y nos amábamos alrededor de la comida, y no necesariamente la más saludable. Lo que más nos gustaba en mi ciudad eran el pollo frito, los tacos fajita, las hamburguesas y costillas a la barbacoa y las gambas fritas. Crecí moviéndome constantemente; no siempre tomé las decisiones correctas respecto a la comida, y es posible que incluso desarrollase algunos hábitos que fueron deteriorando en silencio mi salud a medida que me iba haciendo mayor.

Después de tener a mi hija, realicé un esfuerzo real por recuperar el control de mi salud y de mi cuerpo. Pero no quería hacer una dieta de choque. Me había convertido en madre. Necesitaba cambiar de hábitos y ser un ejemplo para mi hija. Así que recurrí a Marco Borges, mi buen amigo y confidente en materia de acondicionamiento y nutrición. He trabajado con él durante años para mantenerme en la senda, motivada, y llevar la delantera en asuntos de salud. Sin embargo, a pesar de que sigo sus consejos y confío en ellos, cuando le oía hablar de los increíbles beneficios de un estilo de vida basado en los productos de origen vegetal, me parecía algo imposible. Me habría encantado experimentar esos beneficios, pero, aunque no tenía ningún problema en incorporar esos buenos alimentos a mi vida, sabía que nunca podría comer de esa manera. Me gusta demasiado la comida. Tenía que suceder algo para que me dejase convencer. Tenía que estar preparada.

Un año más tarde (alrededor de noviembre de 2013) mi marido

y yo decidimos que queríamos poner en práctica, con Marco, una dieta basada completamente en los vegetales. Yo ya había perdido los kilos del embarazo con su ayuda, a través de un programa de ejercicio y nutrición, y estaba a punto para otro desafío. Decidí que deseaba tener un papel más activo en mi salud y, después de conocer todas las ventajas asombrosas, sabía que este era el camino. Estaba preparada.

Y entonces comenzó el viaje que iba a ayudarme a ponerme más en forma que en toda mi vida. Yo no sabía entonces los efectos que tendría a largo plazo. Pensé, al igual que con la mayoría de las dietas, que sentiría carencias y detestaría la comida, que iba a perderme la oportunidad de ir a restaurantes y celebraciones, que me dolería la cabeza y estaría irritable, etc. Me equivoqué en todo. Tardé unos días en adaptarme, pero lo que descubrí fue más energía, mejor sueño, pérdida de peso, mejor digestión, claridad, y una sensación increíblemente positiva respecto a mis acciones y los efectos que tendrían en las personas que me rodean y en el medio ambiente. Me parecía increíble cuánto podemos hacer por nuestra salud con los alimentos. Y que todavía pudiera encantarme la comida, pero que esta también yo le encantaría a ella (como los tacos de nueces que encontrarás aquí, ¡oh!). Incluso celebramos el cumpleaños de mi marido con una fiesta vegana. Todavía veo las caras de nuestros amigos. Algunos estaban muy ilusionados, otros tenían algunas reservas, pero al final todos disfrutamos una barbaridad. Mi mayor descubrimiento fue que me beneficié del mejor regalo que podía darme a mí misma y a mi familia: mi salud.

Comparto mi experiencia aquí porque quiero lo mejor para todos. Si piensas que este método no es para ti, aun conociendo sus asombrosos beneficios, debo decirte que sí puedes hacerlo. Te mereces la mejor vida que puedas darte. El empoderamiento empieza en ti y en tus decisiones. Puedes controlar la calidad de tu vida con los alimentos que consumes. La verdad es que si una persona nacida en Houston y amante de la buena comida como yo puede hacerlo, tú también puedes hacerlo: solo tienes que ponerlo en práctica durante 22 días.

BEYONCÉ

Introducción

AGRADEZCO ESTA OPORTUNIDAD de escribir la introducción a este valioso libro, ya que la conciencia es el primer paso para la curación.

Durante casi cuatro décadas, en el Instituto de Investigación de Medicina Preventiva y en la Universidad de California, en San Francisco, hemos llevado a cabo investigaciones clínicas que demuestran los muchos beneficios que se derivan de ciertos cambios radicales en el estilo de vida. Estos cambios incluyen:

- una dieta basada en productos de origen vegetal y alimentos integrales (naturalmente baja en grasa y en carbohidratos refinados) como la que se describe en este libro;
- técnicas de control del estrés (incluidos yoga y meditación);
- ejercicio moderado (como caminar);
- apoyo social y comunitario (amor e intimidad).

En pocas palabras, comer bien, moverse más, menos estrés y amar más. La mayoría de la gente piensa que los avances en medicina son caros y de alta tecnología, como, por ejemplo, un nuevo medicamento, el láser o una intervención quirúrgica. Cuesta creer que algo tan simple como un cambio radical en el estilo de vida pueda tener un impacto crucial, pero suele ser así.

En nuestras investigaciones hemos utilizado recursos costosos y de alta tecnología para demostrar el poder de estas intervenciones sencillas, de baja tecnología y de bajo coste. Estos ensayos, controlados y aleatorios, y otros estudios han sido publicados en las

principales revistas médicas y científicas después de haber sido revisados por expertos.

Además de prevenir muchas enfermedades crónicas, estos cambios radicales en el estilo de vida pueden revertir su progresión. Hemos demostrado, por primera vez, que pueden frenar incluso el avance de la enfermedad coronaria grave. Después de cinco años se constató mayor reversión y 2,5 veces menos problemas cardíacos que pasado un año. Asimismo, se evidenció que pueden revertir la diabetes tipo 2 y ralentizar, detener o incluso revertir la progresión del cáncer de próstata en etapa temprana.

De hecho, al cambiar el estilo de vida, cambian los genes. Se activan genes que te mantienen sano y se desactivan genes que favorecen la aparición de enfermedades cardíacas, el cáncer de próstata, el cáncer de mama y la diabetes; más de quinientos genes en solo tres meses. La gente suele decir: «Ah, es que todo está en mis genes. No hay mucho que yo pueda hacer al respecto». Pero sí puedes. Saber que cambiar tu estilo de vida transforma tus genes es muy estimulante; no se trata de reprocharnos nada sino de empoderarnos. Nuestros genes son una tendencia natural, pero no son nuestro sino.

En las últimas investigaciones descubrimos que estos cambios en la dieta y en el estilo de vida pueden incluso alargar los telómeros, los extremos de los cromosomas que controlan el envejecimiento. A medida que tus telómeros se hacen más largos, tu vida se hace más larga. Este fue el primer estudio controlado que demostró que cualquier intervención puede comenzar a revertir el envejecimiento celular mediante el alargamiento de los telómeros. Y cuanto más se adhería la gente a estas recomendaciones en el estilo de vida, más largos se hacían sus telómeros.

Este es un enfoque diferente a la medicina personalizada. No hay una serie de recomendaciones dietéticas para revertir la enfermedad cardíaca, otras para revertir la diabetes y otras para cambiar los genes o alargar los telómeros. En todos nuestros estudios se pidió a los participantes que consumieran alimentos enteros y siguieran una dieta basada en vegetales como la que se describe en este libro. Es como si el cuerpo supiera cómo personalizar la medicina que necesita si le das las materias primas adecuadas tanto en la dieta como en el estilo de vida.

No es todo o nada. Todos nuestros estudios concluyen que cuanto más cambia la gente su dieta y su estilo de vida en este sentido, mejor se siente a cualquier edad. Si un día te das un gustazo con la comida, come más sano la próxima vez.

Estos cambios forman parte de la tendencia más influyente de la medicina actual, lo que se conoce como «la medicina del estilo de vida», en la que el estilo de vida es a la vez tratamiento y prevención.

Y lo que es bueno para ti es bueno para el planeta. El cambio a una dieta basada en alimentos enteros y en productos de origen vegetal no solo marca una diferencia en nuestra vida, sino también en la de muchas otras personas de todo el mundo.

La crisis por el calentamiento global, los costes en asistencia sanitaria y los recursos energéticos resulta abrumadora: «¿Qué puedo hacer yo como persona que tenga un impacto positivo?». Esto puede conducir a la inacción, a la depresión, e incluso al nihilismo.

Sin embargo, cuando comprendemos que algo tan primordial como lo que elegimos llevarnos a la boca cada día marca una diferencia en estas tres crisis, sentimos que tenemos poder y esas elecciones se llenan de sentido. Si tiene sentido, es sostenible, y una vida con sentido es una vida más larga.

La crisis de la salud

Más del 75% de los 2,8 billones de dólares que Estados Unidos gasta al año en asistencia sanitaria (la mayoría, en atención a enfermos) se destina a enfermedades crónicas que a menudo podrían prevenirse e incluso curarse con una dieta basada en productos de origen vegetal.

Por ejemplo, según un estudio de la Investigación Prospectiva Europea sobre Cáncer y Nutrición (EPIC, por sus siglas en inglés), en los pacientes que siguieron ciertos principios dietéticos saludables (bajo consumo de carne y alto consumo de frutas, vegetales y pan integral), que nunca fumaban, no tenían sobrepeso y hacían por lo menos treinta minutos al día de actividad física, el riesgo general de desarrollar una enfermedad crónica era un 78% menor que en los participantes que no reunían estos factores. Esto incluía un riesgo un 93% menor de tener diabetes, un 81% menor

de sufrir infartos, un 50% menor de accidentes cerebrovasculares y una reducción general del 36% en el riesgo de padecer cáncer.

Otro estudio reciente con más de 20.000 hombres concluyó que el riesgo de sufrir un ataque al corazón era un 80% menor en aquellos que no tenían mucha grasa abdominal, seguían una dieta sana, no fumaban y hacían un ejercicio moderado.

No es una cuestión de bajo en grasas versus bajo en carbohidratos. Otra investigación descubrió que la proteína animal aumenta radicalmente el riesgo de muerte prematura, con independencia de la grasa y de los carbohidratos. En un estudio de más de 6.000 personas, en aquellas de entre 50 y 65 años que seguían dietas altas en proteína animal, el aumento en mortalidad general era del 75%, del 400% en muerte por cáncer y del 500% en diabetes tipo 2 durante los dieciocho años siguientes.

El poder de los cambios radicales en el estilo de vida cada vez está mejor documentado, y las limitaciones de la medicina de alta tecnología son cada vez más evidentes.

Por ejemplo, ensayos controlados aleatorios han demostrado que las angioplastias, las endoprótesis y la cirugía de bypass coronario no prolongan la vida ni previenen ataques al corazón en los pacientes más estables. Solo una de cada 49 personas con cáncer de próstata en fase inicial y niveles de PSA inferiores a diez puede beneficiarse de la cirugía o la radiación. Además, la diabetes tipo 2 y la prediabetes son pandémicas, afectan a casi la mitad de los estadounidenses; sin embargo, los tratamientos con medicamentos para reducir el azúcar en la sangre no previenen las complicaciones de la diabetes, lo contrario de lo que ocurre cuando se reduce el azúcar en la sangre a partir de la dieta y el estilo de vida. United Health Care calcula que si las tendencias actuales continúan, tratar la diabetes tipo 2 costará 3,3 billones de dólares en 2020, algo en absoluto sostenible.

La medicina del estilo de vida es rentable y médicamente efectiva. Nuestras investigaciones han demostrado que cuando los cambios radicales en el estilo de vida se ofrecen como tratamiento (y no solo como prevención), el ahorro en costes el primer año es muy elevado, pues los mecanismos biológicos que controlan la salud y el bienestar son muy dinámicos.

Por ejemplo, según la compañía estadounidense Highmark Blue

Cross Blue Shield, el primer año que las personas con enfermedades del corazón o con factores de riesgo siguieron nuestro programa de estilo de vida en veinticuatro hospitales y clínicas de Virginia Occidental, Pennsylvania y Nebraska, los costes generales en atención sanitaria se redujeron un 50%. En pacientes que el año anterior habían gastado más de 25.000 dólares en atención sanitaria, los costes se redujeron en un 400% al año siguiente. En otro estudio, Mutual of Omaha concluyó que el primer año habían ahorrado 30.000 dólares por cada paciente que siguió nuestro programa de estilo de vida.

Debido a estos resultados, nos sentimos agradecidos de que Medicare comenzara a cubrir nuestro programa de la medicina del estilo de vida en el año 2010. Si es reembolsable, es sostenible. (Para más información, por favor visita la página www.ornish.com.)

La crisis del calentamiento global

Mucha gente se sorprende cuando se entera de que la agroindustria animal genera más gases de efecto invernadero que todas las formas combinadas de transporte. El sector ganadero produce más gases de efecto invernadero que toda la cadena de transporte global (el 18% frente al 13,5%, medidos en dióxido de carbono equivalente). Las estimaciones más recientes indican que estas cifras son aún más altas, que el ganado y sus subproductos pueden producir realmente más del 50% de las emisiones anuales mundiales de gases de invernadero (al menos 32.600 millones de toneladas de dióxido de carbono al año).

Es responsable también del 37% del metano de origen humano, el cual es 23 veces más perjudicial para la capa de ozono que el dióxido de carbono, y genera también el 65% del óxido nitroso de origen humano, que tiene 296 veces más potencial de calentamiento global que el dióxido de carbono. El óxido nitroso y el metano provienen en su mayoría del estiércol, y 56.000 millones de animales para consumo humano producen todos los días gran cantidad de estiércol.

Además, el ganado utiliza actualmente el 30% de la superficie terrestre del planeta, sobre todo en pastos permanentes, pero hay que incluir también el 33% de la tierra cultivable del mundo

destinada a producir alimento para el ganado. Los bosques se talan para crear nuevos pastos, lo que constituye un motor muy rápido de deforestación: el 70% de la selva amazónica ha sido sacrificada al pastoreo.

La crisis energética

Más de la mitad del cereal de Estados Unidos y casi el 40% del cereal del mundo se dedica al consumo del ganado, no de los seres humanos. En Estados Unidos hay más de 8.000 millones de animales de granja, los cuales consumen alrededor de siete veces más cereal que el total de la población estadounidense.

Para producir un kilo de carne de ternera se necesitan 13 kilos de cereal y 30 kilos de forraje. A su vez, tan elevada cantidad de cereal y de forraje requiere 43.000 litros de agua.

Si elegimos seguir una dieta basada en productos de origen vegetal, prescindimos de enormes cantidades de recursos que pueden beneficiar a muchos otros además de a nosotros mismos. Para mí esto tiene mucho sentido. Y actuar con compasión redunda también en beneficio de nuestro corazón.

En la vida tomamos decisiones constantemente. Si lo que ganamos es superior a lo que renunciamos, es sostenible. Estos mecanismos biológicos subyacentes son tan dinámicos que si comes y vives de esta manera durante 22 días es muy probable que enseguida te sientas mucho mejor y llegues a la conclusión de que son opciones que vale la pena llevar a cabo no por el miedo a morir sino por la alegría de vivir.

Por todas estas razones y más, este es el libro adecuado en el momento adecuado. Puede ayudar a transformar tu vida para mejor.

Marco Borges encarna los valores esenciales sobre los que escribe en este libro. Lo que describe aquí puede marcar una diferencia poderosa en tu salud y tu bienestar.

El Harvard Health Professionals Study y el Harvard Nurses Health Study hicieron el seguimiento de más de 37.000 hombres y 83.000 mujeres. Concluyeron que el consumo de carne roja procesada y sin procesar se asocia con un mayor riesgo de mortalidad prematura por todas las causas, así como de

enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2. Una dieta rica en carnes rojas no solo obstruye las arterias del corazón. La disfunción eréctil —la impotencia— es significativamente mayor en los consumidores de carne. Más de la mitad de los hombres de entre 40 y 70 años padecían disfunción eréctil.

Buenas noticias: según el Massachusetts Male Aging Study (Estudio de Envejecimiento Masculino de Massachusetts), seguir una dieta rica en frutas, vegetales, cereales integrales y pescado —con menos carnes rojas y procesadas y menos cereales refinados— disminuye de una manera importante la probabilidad de padecer impotencia.

No es todo o nada. Comienza con un lunes sin carne (o un martes o un miércoles). En la medida en que te muevas en esta dirección, habrá un beneficio acorde.

Te verás y te sentirás mejor, tendrás una vida sexual más apasionante y un planeta más frío.

Ahora eso es sostenible.

DR. DEAN ORNISH,
fundador y presidente del Instituto
de Investigación de Medicina
Preventiva, profesor clínico de medicina
de la Universidad de California en San
Francisco, y autor de *The Spectrum* y *Dr.
Dean Ornish's Program for Reversing Heart
Disease*.
Para más información, visita la
página www.ornish.com

EL MANIFIESTO DE LOS 22 DÍAS

CREEMOS que el éxito es un subproducto del esfuerzo y de la consistencia.

■

CREEMOS que debes vivir la vida que quieres, no sólo la que tienes.

■

CREEMOS que tenemos el poder de efectuar cambios.

■

CREEMOS en nosotros mismos.

■

PRIMERA PARTE

Cambia de hábitos, cambia tu vida: ¿Por qué la revolución de los 22 días es tan eficaz?

1
Bienvenido a la revolución de los 22 días

SI QUIERES EMPEZAR en este mismo instante a cambiar tu salud llevando a cabo ciertos cambios permanentes puedes hacerlo. ¿Cómo? Empieza por comer productos de origen vegetal.[1]

Comer productos de origen vegetal es la forma más poderosa, eficaz y sencilla de estar saludable. Si quieres perder peso, si quieres estar más en forma y más fuerte que nunca, debes comer más vegetales. La obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes... todas estas enfermedades son el resultado de consumir una cantidad excesiva de alimentos inadecuados. Si comes con frecuencia alimentos procesados, desde cereales con azúcar añadido hasta carnes adobadas con conservantes, es probable que estés consumiendo demasiadas calorías e insuficientes vitaminas y minerales, y creando una situación en la que tu cuerpo no puede dejar de ganar peso y, finalmente, enfermar.

Una dieta a base de productos de origen vegetal te ayudará a perder peso y a no recuperarlo; provee una cantidad enorme de energía diaria y previene problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad cardíaca y la hipertensión arterial. Una dieta a base de vegetales es la respuesta a algunos de los principales problemas que afectan a tantísima gente, desde estas enfermedades cada vez más comunes hasta el deterioro lento y constante del medio ambiente. «Come vegetales» es el mantra que guía mi vida, y lo predico allá adonde voy —a mi familia, amigos y clientes—, porque creo que es lo más importante que podemos hacer para cuidar de nosotros y del planeta en el que vivimos.

Durante los veinte años que llevo ayudando a mis clientes a

perder peso y a recuperar la salud, he aprendido de primera mano que la dieta es la herramienta más importante que tenemos y que una dieta a base de vegetales es la mejor manera de lograr vitalidad y longevidad, y de tener el mejor cuerpo de tu vida.

¿POR QUÉ ES MEJOR COMER PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL?

▸ LOS VEGETALES TE AYUDAN A PERDER PESO

A medida que tu paladar se adapta a los alimentos naturales y enteros, el ansia de comer alimentos procesados y azucarados desaparece.

▸ LOS VEGETALES AUMENTAN TU ENERGÍA

El consumo de fruta y vegetales frescos en abundancia inundará tu cuerpo de vitaminas y minerales. Y al no gastar energía en digerir alimentos excesivamente procesados, tu cuerpo puede centrarse en la reparación y la renovación celular.

▸ LOS VEGETALES MEJORAN TU SALUD A LARGO PLAZO

Como verás en los próximos capítulos, una dieta a base de vegetales puede ayudar a revertir la enfermedad cardíaca, la diabetes, la hipertensión, la obesidad y otras enfermedades causadas por el consumo de alimentos malsanos, poco saludables y procesados.

Puede sonar drástico, pero en realidad una dieta a base de vegetales es una de las formas más comunes de comer. De hecho, se calcula que en el mundo 4.000 millones de personas siguen una dieta principalmente a base de vegetales y que solo alrededor de 2.000 millones de personas siguen una dieta principalmente a base de carne.[2] En los lugares donde las dietas vegetarianas y a base de vegetales son más generalizadas, los problemas de salud —como presión arterial alta y enfermedades del corazón— son mucho menores que en los países occidentales. Por ejemplo, India, el segundo país más poblado del mundo —¡más de 1.200 millones de habitantes!— tiene 500 millones de vegetarianos. Lo que es radical

es nuestro estilo occidental de comer carne, productos lácteos, huevos y alimentos procesados. La cintura de los estadounidenses, la salud e incluso el medio ambiente están pagando el precio.

Cada vez que un cliente acude a mí con el deseo —la necesidad — de perder peso y recuperar el control de su vida, le enseño cómo incorporar más vegetales a su dieta y eliminar los alimentos excesivamente procesados que van envenenando poco a poco su cuerpo. Con una verdadera dieta a base de vegetales, puedo ayudar a mis clientes a perder de 4 a 40 kilos y a transformar de un modo radical su salud en general. En cuestión de días y semanas, cada uno de ellos experimenta de primera mano beneficios increíbles, como ver desaparecer esos kilos de más al tiempo que se lanzan a un mundo de energía y de vitalidad, revirtiendo simultáneamente las enfermedades y mejorando el perfil de su salud.

El mayor obstáculo que debo ayudarles a superar en el inicio es la idea arraigada de que es imposible renunciar a la carne y a los productos de origen animal. ¡¿Nada de beicon?! ¡¿Nada de queso?! Sí. Renunciando a lo que consideras que son los componentes esenciales (y agradables) de tu dieta, ganarás mucho más. Al elegir vegetales con regularidad y descubrir las delicias de los alimentos a base de vegetales, se crearán vías cerebrales que respaldarán tus nuevos y mejores hábitos. A medida que te acostumbres a comer vegetales y comiences a sentir los beneficios, tus nuevos hábitos se convertirán en algo natural; es posible que incluso te resulte difícil pensar que antes comías de otra manera.

La revolución de los 22 días es un programa intensivo de 22 días desarrollado para reconfigurar tu cuerpo y tu mente. Pondrá tu organismo en marcha y así podrás recuperar la salud y perder el exceso de peso. Será un desafío, pero a medida que tu cuerpo se adapte a las raciones correctas, aprenderás a sentirte lleno al 80%. Si llevas muchos años comiendo en exceso, o tienes más de 20 kilos de sobrepeso, las raciones descritas en el programa de los 22 días te parecerán pequeñas. Por eso el plan permite tentempiés saludables según las necesidades. Si vas a embarcarte en este programa no para perder peso sino por sus innumerables beneficios para la salud, es probable que las raciones se ajusten a las que comes actualmente. Este programa radica en el cambio, en crear nuevos hábitos y romper con los que ya no te sirven. Cuando te das cuenta de que

puedes transformar por completo tu manera de vivir y sentirte en una cantidad tan corta y manejable de tiempo te sientes realmente poderoso.

Al combinar los beneficios de una alimentación a base de vegetales con los avances en la ciencia acerca de la formación y el desarrollo de hábitos, he creado un programa que, durante 22 días, te introduce en la alimentación a base de vegetales y, simultáneamente, reajusta tus hábitos de tal modo que esa dieta sea más sostenible a largo plazo.

Son muchos los que comienzan programas de alimentación saludables y pocos los que logran que esos cambios sean permanentes. El objetivo de la revolución de los 22 días es que llegues más allá del punto donde fallan la mayoría de las dietas y consigas instaurar un cambio duradero. Cuando estudiaba psicología, descubrí que algunos psicólogos creen que tardamos 21 días en crear o romper un hábito. El cerebro humano es una máquina increíble que puede volver a reconfigurarse con el paso del tiempo. Cuanto más persistas en un comportamiento específico, más vías creará tu cerebro para respaldar ese comportamiento. Los científicos llaman a esto neuroplasticidad: la capacidad del cerebro para «cambiar sus conexiones y el comportamiento en respuesta a nueva información, estimulación sensorial, desarrollo, daño o disfunción».

Acepta el desafío de introducir hábitos nuevos y más saludables durante 21 días, y el día 22 surgirás como una versión mejorada de ti mismo. Si puedes hacerlo durante tres semanas, ¡puedes hacerlo para siempre!

Atrás quedarán los días de las dietas yoyó, la constante desdicha de pasar una vez y otra de comer demasiado, sentirte demasiado lleno y aumentar de peso, a seguir una dieta estricta y sentirte infeliz. En vez de eso, te sentirás con energía inmediatamente, y con el tiempo los beneficios te sorprenderán por completo.

La revolución de los 22 días te dará las herramientas necesarias para que puedas tomar el control de tu vida y de tu cuerpo y para que aprendas a comer de un modo que, en lugar de frenarte, te dará poder. En tres semanas podrías empezar a experimentar una manera nueva de vivir en el mundo que hará que te sientas feliz y satisfecho.

Y ya tienes el mapa en tus manos.

Este programa es una guía para perder peso y ganar salud aprendiendo a comer productos de origen vegetal.

- Es un manual para el cambio de hábitos, por lo que tomarás conciencia de las reacciones inconscientes que están arruinando tu salud y haciéndote ganar peso.
- Son 22 días de menús que te introducirán en sabores frescos mientras aprendes nuevos hábitos que te harán sano y fuerte.
- Es un camino de descubrimiento; te darás cuenta de que es posible que te encante lo que comes y al mismo tiempo perder peso, sin sentir culpa.
- Es una introducción a la verdadera sensación de estar lleno, a sentirte bien después de las comidas, algo que solo puedes experimentar cuando aprendes a comer con moderación.
- Es un libro de cocina que te mostrará formas simplemente deliciosas y deliciosamente simples de preparar y disfrutar de todas las delicias vibrantes de la naturaleza.

Perder peso, recuperar la salud y sentirte bien contigo mismo por dentro y por fuera es posible. Tener ese resplandor interior y exterior que lleve a la gente que te conoce a decir: «¿Qué estás haciendo? ¡Estás diferente!» es posible. ¡La comida importa! Y seguir una dieta a base de vegetales te ayudará a perder peso, a sentirte mejor y a resplandecer positivamente con una buena salud. En dos palabras: lograrás resultados.

En Estados Unidos ya hay gente que ha aceptado el reto. Sigue la dieta a base de vegetales durante 22 días y comprueba los resultados por ti mismo. ¿Estás listo para unirte a nosotros? Si estás leyendo este libro, sospecho que la respuesta es sí.

Establece tus metas y crea una hoja de ruta para el éxito. ¿Cuáles son tus metas personales? ¿Quieres perder peso? ¿Quieres cambiar tu perfil de salud de modo que dentro de quince años puedas asistir a la graduación de tu hijo? ¿Quieres que tu enfermedad cardíaca remita, tener más energía y animar a tu familia a ser más saludable? Sé consciente y claro acerca de tus objetivos y considera la posibilidad de ponerlos por escrito, de ese modo te servirán de inspiración en los días difíciles, te recordarán lo que te propusiste hacer y así apreciarás tu progreso a medida que

avances en el programa.

En solo 22 días puedes cambiar cómo te sientes contigo mismo, cómo te sientes respecto al mundo y cómo te sientes todos y cada uno de tus días.

UN CAMBIO SIMPLE, UNOS RESULTADOS INCREÍBLES

Cada vez que un cliente acepta el reto, recibo un correo electrónico en el que me explica cómo he cambiado su vida o la emoción que le causa el presentar el desafío a sus amigos y familiares, y yo siempre encuentro un momento para darme cuenta de lo afortunado que soy por poder ayudar a otras personas a sentirse lo mejor posible. Pero a veces recibo testimonios que me frenan en seco; el tipo de mensajes que refuerzan todas las razones de mi plan y por qué hago lo que hago para ganarme la vida. Nunca olvidaré el día en que mi querido amigo Raymond me llamó y me dijo que estaba dispuesto a cambiar su vida y comenzar su revolución de los 22 días.

Raymond y yo habíamos sido amigos durante años, y en ese tiempo yo había visto cuánto daño le estaban haciendo sus hábitos. Raymond tiene dos hermosos hijos, una esposa increíble y una carrera gratificante. Pero sus hábitos alimenticios estaban empeorando, y su peso, que siempre había fluctuado, aumentaba y aumentaba. Raymond se hallaba en una espiral descendente. Cuando hablamos de ello, admitió que se maltrataba a sí mismo una y otra vez, pero por alguna razón no podía detenerse, sobre todo a largo plazo. Comenzaba una dieta y perdía un poco de peso, pero se aprovechaba de las pequeñas victorias y finalmente terminaba ganando más peso del que tenía cuando empezó. Estaba desconcertado y se sentía impotente respecto a sus autoproclamados «hábitos irresponsables y destructivos».

Yo lo animaba a ser más consciente de sus hábitos alimenticios. Él lo intentaba, pero siempre terminaba volviendo a sus comportamientos habituales y poco saludables. Raymond es el tipo de persona que hace todo a lo grande; piensa en mayúsculas, trabaja duro y disfruta de la vida al máximo. Sin embargo, lo que él consideraba «disfrutar de la vida» significaba con mucha frecuencia comidas largas y copiosas —por lo general en restaurantes o en fiestas— y acompañadas de «buen vino». Para él, la dieta era una

privación que implicaba dejar de disfrutar de sí mismo. Lo que no entendía realmente era que le iba muy bien en todos los demás aspectos de la vida pero estaba utilizando sus éxitos en esas áreas para justificar sus malos hábitos en materia de salud, y que estos hábitos lo estaban matando lentamente. Para mí, al ver las cosas desde fuera, no tenía sentido que no asumiera el control de su salud, y me dolía verlo descuidarse.

Yo le decía:

—Raymond, estamos hablando de tu vida. ¿Por qué no llevas el éxito también a tu salud?

Y Raymond respondía:

—Lo sé... Pero ahora como mejor. Antes era peor. Lo estoy haciendo.

Pero en cuanto perdía un poco de peso, se sentía cómodo, y entonces volvía a ganarlo... y aun un poco más.

Pasó el tiempo y nada varió, pues no había cambio de hábitos ni hoja de ruta para alcanzar el éxito. ¡El éxito requiere un plan! Si realmente quieres cambiar, debes mirarte conscientemente en el espejo y decir: «Puedo ser una versión mejor de mí mismo, y sé cómo lograrlo».

Cuando Raymond se miraba en el espejo, como lo expresa él, se negaba a ver lo evidente. Veía a un tipo grande, era duro consigo mismo y prometía cambiar ese día, pero si la ropa disimulaba lo grande que era, ignoraba su insatisfacción con sus hábitos predeterminados. Empezó a creer en esa imagen del espejo: creía que solo necesitaba aceptarse. Se dijo que simplemente era un «tipo grande». Pero Raymond era en verdad un hombre delgado que tenía unos 20 kilos de sobrepeso. Para mí, que tengo experiencia con la fisiología, y que he visto transformarse a personas cambiando sus hábitos alimenticios y aumentando su nivel de acondicionamiento, era fácil ver al verdadero Raymond. El Raymond que yo me imaginaba era delgado y atlético. El Raymond que yo podía ver dentro de su peso normal era un tipo esbelto que se sentía orgulloso de su aspecto.

Pero Raymond ya no podía ver lo que yo veía. Recordaba lo en forma que estaba en la escuela secundaria y en la universidad, pero no creía que fuera posible recuperar aquello. Lo único que veía era que perder ese peso implicaba eliminar sus cosas favoritas: cenas de

varios platos, botellas de vino tinto, todo eso. Raymond entró en una espiral y, con un metro setenta de estatura, su peso subió a más de 100 kilos y su presión arterial llegó a 15/10,5 (etapa 2 de hipertensión). Con sobrepeso y nada en forma, Raymond había puesto su salud seriamente en peligro. Cada noche se despertaba con una frecuencia cardíaca muy acelerada, dolor en el pecho, indigestión y constante ardor de estómago, y la imposibilidad de conciliar el sueño hacía que se sintiera aún peor.

Finalmente, tocó fondo. Desvelado en plena noche, incapaz de dormirse de nuevo, encontrándose fatal, por la mañana Raymond se sentó al ordenador y empezó a enterarse de los efectos potencialmente mortales de la presión arterial alta y de otros síntomas que estaba experimentando. Cuanto más leía, más entendía la gravedad de sus problemas. Enfadado y frustrado, se reprochó haberse hecho eso a sí mismo. La idea de que sus hijos perdieran a su padre a una edad temprana, tal como él había perdido al suyo, le resultaba insoportable.

Esa mañana Raymond vio su reflejo en la pantalla del ordenador. Tenía un aspecto absolutamente acabado y sin esperanza. Tal vez ese fuera su destino, pensó, y todo era por su culpa. Entonces el hijo de Raymond entró en la habitación y vio a su padre: pálido, enfermo y estresado.

Con preocupación en la mirada y cautela en la voz, su hijo le hizo una pregunta muy simple pero conmovedora que estremeció los temores e inseguridades más profundas de Raymond: «Papá, ¿estás bien?».

Raymond sintió como si se hubiera quedado sin aire. Sabía que la respuesta era no. No se encontraba bien. Ese día le dijo a su hijo: «Sí, estoy bien», pues no quería que se preocupara, pero por primera vez se dijo no a sí mismo, dijo no a todas las cosas que lo estaban destruyendo, y por fin empezó a decir sí a las cosas que le permitirían ser un padre saludable tanto tiempo como pudiera. Le atormentaba pensar que sus hijos habían visto cómo destruía su salud y que algún día podrían hacer suyos los malos hábitos de su padre.

Era hora de cambiar.

Raymond sabía que no necesitaba otra dieta de choque, eso habría sido como poner una tirita en el problema. Tenía que

abordar los obstáculos arraigados y lograr un cambio a largo plazo. Fue entonces cuando me llamó.

«Si comienzas un programa a base de vegetales —le dije—, te garantizo que tus problemas de salud desaparecerán. Te sentirás mejor que nunca y llegarás a ser la persona que realmente eres. Hazlo por ti. Hazlo por tu hermosa familia.»

Y entonces añadí las siete palabras clave: «Simplemente ponlo en práctica durante 22 días».

Raymond se puso a ello. Debido a la cantidad de peso que tenía que perder, le sugerí que siguiera el programa acelerado agresivo (capítulo 15). Dejó de beber alcohol y empezó una dieta a base de vegetales, tomando 2,5 litros de agua diariamente y haciendo ejercicio todos los días.

Raymond afirma que no fue como encender un interruptor y silenciar así a todos sus demonios internos. Como en cualquier cambio en el estilo de vida, fue más difícil al principio. Lo que le ayudó a seguir adelante fue pensar que solo tenía que llegar a los 22 días. Al comienzo los actos sociales, sabiendo que no participaría en el comer y el beber, le intimidaban. Después de las dos primeras semanas, su perspectiva pasó a ser exactamente la contraria. En lugar de ver su nueva forma de comer como una privación que aumentaría hasta que la presión fuera insoportable, se convirtió en una liberación que lo ayudó en su constante batalla consigo mismo. Se sentía bien siendo bueno.

Y Raymond llegó a los 22 días. El resultado: su presión arterial bajó a 12/8,6 y había perdido 10 kilos. ¡Qué poético! Continuó otros 22 días. Después de 44 días su presión sanguínea bajó a 11,8/7,7 y había perdido más de 18 kilos. ¡Hoy lleva perdidos más de 30 kilos! Sigue yendo a comer varias veces por semana a (casi) todos los restaurantes de antes, pero no pide lo de antes. El logro más importante, para Raymond, fue darse cuenta de que no había fecha límite. Podía seguir regalándose buena salud día tras día con independencia de adónde lo llevara la vida.

Raymond emergió como una persona cambiada desde dentro hacia fuera. Me expresó su nueva visión inspiradora, en la que la pérdida de peso sostenida no consiste en apresurarse hacia una línea de meta. No se trata de ver cuánto tiempo puedes soportar una dificultad. Consiste en ganar impulso y empoderamiento con

cada paso que das. No solo no hay una fecha límite, sino que a los 22 días él solo había rasgado la superficie. Comenzó a aprender cosas sobre sí mismo que había olvidado o no había sabido nunca. Su aprecio por todo lo que tiene creció. Ahora se halla en un momento en que pasa tiempo con sus seres queridos y posee más concentración y claridad de pensamiento en su negocio y sus iniciativas creativas.

«Alimentarse a base de vegetales no significa disfrutar menos —me dijo Raymond—, significa sacar el máximo provecho de la vida. No se trata de reprimir tus verdaderos deseos. Se trata de descubrir tus ambiciones más auténticas.»

EL PROGRAMA DE LA REVOLUCIÓN DE LOS 22 DÍAS

La revolución de los 22 días es un programa riguroso diseñado para reparar los malos hábitos, y los daños que causan en el cuerpo, mediante una dieta a base de vegetales y un plan de ejercicios. Siguiendo este programa darás a tu cuerpo las vitaminas y los nutrientes esenciales que no podrías obtener con una dieta repleta de carne y de alimentos procesados, y comenzarás a perder peso gracias al control de las raciones y el ejercicio.

Cinco directrices para tu revolución de los 22 días

El plan de comidas de la revolución de los 22 días contiene menús para el desayuno, el almuerzo y la cena. Cada día de tu desafío de 22 días está totalmente explicado, con recetas atractivas y fáciles de preparar que os encantarán a ti y a tu familia. Estas son las cinco directrices que seguirás durante los próximos 22 días a medida que trabajas para reprogramar tu cuerpo y desarrollar nuevos hábitos saludables y sostenibles.

1. **Elige alimentos a base de productos de origen vegetal en lugar de procesados**

Cuanto más se parezca tu comida a como se da en la naturaleza, tanto mejor. Al comer frutas y vegetales enteros, lo más cerca de su

estado natural como sea posible, tu cuerpo podrá centrarse en la desintoxicación y eliminación de peso insalubre, en vez de digerir los alimentos envasados y transgénicos que componen la dieta estadounidense media.

Nuestro cuerpo tiene que trabajar horas extra para descomponer y digerir los alimentos procesados. Estos sabotean nuestro bienestar general porque nos estropean el paladar y la capacidad de apreciar los sabores auténticos, y a menudo nos causan dolor de estómago debido a los productos químicos y los sabores artificiales que contienen. Con toda la tecnología que se ha inventado en el sector alimenticio, con el uso cada vez mayor de sabores y colores artificiales, con la producción masiva de alimentos en enormes cantidades, nuestro suministro de alimentos está completamente industrializado.

Las patatas fritas de bolsa son veganas, pero no son buenas para ti. Piensa en lo que comían tus bisabuelos: alimentos enteros, cultivados en granjas. Si crees que tus antepasados no reconocerían lo que hay en tu plato, ¡no lo comas!

2. Toma tres comidas al día con atención plena

Comer hasta que estás lleno es lo que te hace ganar peso. Presta atención a tus señales internas comiendo con atención plena: reduce al mínimo las distracciones exteriores, siéntate con calma a una mesa y fíjate en cómo se siente tu cuerpo. El objetivo de este programa es que sea sostenible y que funcione realmente para ti y para tu vida. ¡Quiero que lo logres! Por eso he diseñado el programa con tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena. Porque así es como come tu familia, como comen tus colegas, ¡y porque funciona!

Cena como muy tarde dos horas antes de irte a dormir. Consumimos calorías para tener energías y para movernos durante el día. Tu cuerpo se beneficiará del tiempo que tendrá para digerir antes de acostarte. ¡Y nada de picoteos a medianoche!

La clave para comer bien y no aumentar de peso es hacerlo con moderación. La forma más sana de comer es hasta que estás un 80% lleno, o solo un poco menos que lleno. Consume las raciones descritas mientras sigas el programa. Si llevas años comiendo en

exceso, o tienes más de 20 kilos de sobrepeso, las raciones te parecerán pequeñas. Si estás acostumbrado a comer hasta el hartazgo, es posible que al principio esto te resulte difícil, pero a medida que tu cuerpo (y tu mente) se adapten, te sentirás con más energía después de las comidas. Por eso este plan permite tentempiés saludables según las necesidades. Pero recuerda que este es un programa intensivo de 22 días para reprogramar tu cuerpo y tu mente. Será un reto, pero a medida que tu organismo se adapte a los tamaños de las raciones correctas, aprenderás a sentirte lleno al 80%.

Y te darás cuenta de que comer hasta el hartazgo no es buena decisión, pues hace que te sientas hinchado y pesado en lugar de liviano y con energía.

3. Aspira al 80-10-10 (80% de carbohidratos, 10% de grasas y 10% de proteínas)

En esta moda de dietas bajas en carbohidratos puede parecer una locura, pero cuando los carbohidratos que consumes son frescos y provienen directamente de la tierra, puedes consumirlos en abundancia. Una dieta a base de vegetales incluye carbohidratos nutritivos y complejos que se encuentran en las frutas y los vegetales frescos, al igual que en la mayoría de las fuentes de proteínas, como las legumbres. Cuando comes vegetales, no tienes que obsesionarte por las calorías. Para una dieta saludable sugiero una combinación de 80% de carbohidratos, 10% de grasas y 10% de proteínas. Y en una dieta a base de vegetales esto es fácil porque las frutas y los vegetales están por naturaleza llenos de carbohidratos complejos y son bajos en grasas.

Si pretendes acelerar tu pérdida de peso, ten en cuenta que aunque todos los vegetales y cereales son buenas fuentes de carbohidratos complejos, algunos son una mejor opción para las comidas que para las cenas. La quinoa tiene un mayor equilibrio de carbohidratos complejos que las zanahorias, y las legumbres contienen más carbohidratos que el brócoli o la coliflor. Así que si quieres perder peso, durante el programa de la revolución de los 22 días, te sugiero que consumas carbohidratos más pesados, como la quinoa, durante el día, no por la noche. Si realmente quieres perder

peso con rapidez, incluye cereales y legumbres en el desayuno y el almuerzo, así te asegurarás de que tu organismo tenga amplias oportunidades de utilizar esta energía durante el día. Al no incluir carbohidratos pesados en la cena, el cuerpo podrá quemar las reservas de grasa para la energía necesaria durante la noche.

¡No hace falta tomar alimentos de origen animal para obtener vitaminas, minerales y —especialmente— proteínas! La afirmación de que no se pueden obtener suficientes proteínas en una dieta vegana o vegetariana es un error común. Piensa en esto: ¿de qué se nutren los animales que has comido hasta ahora? ¡De vegetales! Los vegetales son la fuente original de todos los minerales en los animales que has estado consumiendo.

4. Haz ejercicio durante 30 minutos al día

El ejercicio es importante. Es esencial para crear un equilibrio saludable que nos permita sentirnos lo mejor posible. Es un componente primordial del programa de la revolución de los 22 días, y es especialmente significativo si estás tratando de perder peso. La dieta cuenta, y cuenta mucho. Pero todo cuenta. Si quieres resultados reales, no puedes hacer solo una cosa; no es la dieta o el ejercicio: es la dieta y el ejercicio. Al comer vegetales reprogramas tu cuerpo, y con el ejercicio te aseguras de que la reprogramación funcione.

Recuerda que el ejercicio no te da carta blanca en la dieta. Y la dieta no te exime de hacer ejercicio. Perder peso es un 75% dieta y un 25% ejercicio. El daño causado por una dieta mala no puede contrarrestarse con ejercicio, así que haz ejercicio por el bien de tu salud y no como una excusa para comer. Una vez que empieces a hacer ejercicio y sientas los efectos positivos de las endorfinas naturales, es probable que te inclines por los alimentos saludables y tengas la fortaleza suficiente para resistir las tentaciones.

Para complementar tu alimentación y aumentar los beneficios de una dieta a base de vegetales —energía, pérdida de peso y vitalidad—, asegúrate de hacer ejercicio todos los días durante al menos 30 minutos.

5. Bebe agua, no calorías

El agua es lo mejor que hay. El té sin azúcar es magnífico, así como el agua con limón. Olvídate de la soda, suprime el té y la limonada con azúcar, y recuerda que las bebidas azucaradas y el alcohol contienen calorías vacías que sabotearán los esfuerzos que lleves hechos en este programa.

La regla de ocho vasos al día puede ser un poco simplista. El Instituto de Medicina sugiere que los hombres beban tres litros de agua diarios, y las mujeres, dos. Comenzar la jornada con un vaso de agua y limón es bueno para la alcalinidad, la digestión y la rehidratación.

Estos son algunos consejos para ayudarte a administrar el consumo de líquidos durante el día:

- Bebe un vaso de agua/ líquido con cada comida.
- Bebe un vaso de agua/líquido entre cada comida.
- Bebe más agua/líquido antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Bebe más agua/líquido cuando haga calor.
- No esperes a tener sed para beber agua; si tienes sed, es probable que estés deshidratado.

Si estás haciendo ejercicio y sudas, tendrás que tomar más líquido para compensar. Cuanto más pese tu cuerpo, mayor será tu necesidad de agua. La mejor manera de saber si estás bebiendo suficiente agua al día es prestar atención a tu cuerpo. En primer lugar, deberías orinar con regularidad, y la orina debería ser incolora o de un amarillo claro. La orina de color amarillo oscuro es un signo de deshidratación. Puede que no sea muy agradable mirarla, pero es el mejor indicador. Otros signos de deshidratación general son los círculos o bolsas oscuras debajo de los ojos, la piel escamosa o con acné, la nariz seca y roja, el dolor de cabeza y la sequedad en la boca.

Cuando tu cuerpo está bien hidratado tienes más energía y la piel y el pelo se ven más brillantes. Estar bien hidratado ayuda a reducir las arrugas (las células de la piel engordan), a tener el pelo y las uñas más fuertes, y reduce incluso la resaca y los efectos de las quemaduras solares. Beber uno o dos vasos de agua antes de una comida ayuda a no comer en exceso y a sentirte saciado entre comidas.

Qué aprenderás a lo largo del programa:

Al seguir las reglas simples mencionadas anteriormente, tu relación con los alimentos que comas cambiará para bien. Aprenderás a pensar en el panorama general, en cómo quieres sentirte a largo plazo y no solo en el presente. Aprenderás a saber cuándo estás de verdad saciado y a dejar de comer cuando tu cuerpo tenga suficiente. Verás que puedes comer de forma saludable sin necesidad de contar calorías, simplemente comiendo vegetales, con atención plena, y dejando de comer cuando estés lleno. Y verás que al pasar de un estilo de vida yoyó a una manera de comer sostenible y sencilla pero enriquecedora podrás perder peso y mantenerlo a raya.

¡Cuando digo «sencilla», hablo en serio! Comer bien y perder peso no tiene por qué ser difícil. Una vez que te acostumbres a consumir alimentos que provienen de la tierra, la dieta será algo en lo que ya no pensarás. Lo difícil en este programa es cambiar el hábito de comer alimentos procesados de manera inconsciente y durante todo el día a alimentarte a base de vegetales con atención plena. Una vez que los vegetales se conviertan en tu hábito, ¡el viaje será fácil! La naturaleza es sabia. La alimentación a base de vegetales está perfectamente diseñada para sustentarnos. Cuando sigas los menús diarios de este programa, no tendrás que contar calorías ni macronutrientes, pues el equilibrio correcto está integrado en los menús. Así tu cuerpo se irá acostumbrando a lo que se siente al comer los alimentos adecuados. Cuando acabes el programa, estarás listo para llevarlo al siguiente nivel, pero tampoco tendrás que contar calorías ni macronutrientes. Una vez que estés seguro de que tus hábitos han cambiado, comer una variedad de vegetales te dará de forma natural el equilibrio saludable del 80-10-10, y prestar atención a tus señales internas te impedirá ingerir demasiado en las comidas. ¡La pérdida de peso sostenida será inevitable!

¿QUÉ SIGNIFICA REALMENTE «UNA ALIMENTACIÓN A BASE DE VEGETALES»?

El plan de la revolución de los 22 días es totalmente apto para veganos porque ¡es vegano! Lo llamamos «alimentación a base de vegetales» en lugar de «vegana» porque consiste precisamente en

eso: en comer vegetales. Una dieta a base de productos de origen vegetal es vegana, pero una dieta vegana no es necesariamente a base de vegetales. Puedes ser vegano y alimentarte de patatas fritas, pretzels y perritos calientes veganos servidos con pan sin gluten. Pero estos alimentos procesados pueden sentarte tan mal y son tan poco saludables como una dieta que incluya carne, ¡y no son parte de una dieta a base de vegetales!

Vegetarianos: comen leche y huevos, cereales y vegetales. No comen carne, aves ni pescado.

Veganos: comen cereales, vegetales, frutas, o alimentos veganos excesivamente procesados. No comen carne, aves, pescado, leche, huevos ni miel.

A base de vegetales: comen 100% vegetales (cereales, hortalizas, frutas). No comen carne, aves, pescado, leche, huevos ni alimentos veganos procesados.

Recuerda, ¡solo porque algo no contenga carne no significa que sea a base de vegetales! Si comes un perrito caliente vegano con un pan elaborado con harinas procesadas, tal vez seas vegano, pero no estarás en el programa de la revolución de los 22 días. Cuando decimos «a base de vegetales», nos referimos a las plantas y no a los alimentos elaborados en una planta industrial. Nos referimos a una dieta que consiste al cien por cien en deliciosos alimentos provenientes de la tierra.

Nos referimos a una dieta que hará que nos sintamos mejor, hoy y todos los días que seguirán.

¿POR QUÉ COMO VEGETALES?

Tengo la fortuna de que tomé conciencia de la conexión que existe entre lo que comemos y cómo nos sentimos cuando era muy joven. Por supuesto, de niño comía lo mismo que mis padres. En mi familia cubana la comida era una parte central de las reuniones familiares, para mi madre era una manera de demostrarnos cuánto nos quería. Yo comía lo que estaba disponible en casa y en mi

comunidad. Es así: adquirimos los hábitos más tempranos de modo inconsciente. Pero a medida que crecemos, tenemos experiencias propias y pasamos a ser más conscientes, es posible que nos demos cuenta de que los hábitos que hemos adquirido no nos convienen.

A esta conclusión llegué una mañana en que iba a la escuela comiendo un pastel. Comer un pastel no era tabú en mi comunidad ni en mi familia; era solo un pastel. Pero entonces sucedió algo extraño: mi cuerpo se rebeló contra lo que yo le daba de comer todas las mañanas y me salió un sarpullido en el brazo. Traté de ignorarlo, pero la cosa empeoró. Tenía el brazo hinchado y me picaba, no podía concentrarme en clase, tuve que ir a la enfermería, y mi madre se vio obligada a pasar a recogerme temprano, lo que significaba que faltaría a su trabajo. Y eso era un asunto muy serio; ella era madre soltera, y yo era muy consciente de que su trabajo era muy importante para mi familia.

Lo último que yo quería era causarle ningún estrés a mi madre, así que pensé mucho en qué podía haber provocado la erupción. La enfermera me había preguntado si era alérgico a algo, y yo sabía que lo único que había comido ese día era el pastel, lo cual me llevó a establecer la primera conexión importante: comer mala comida causa problemas. Así que decidí hacer lo que pudiera para que el problema no se repitiera y así no generar más estrés a mi madre: dejé de comer pasteles. Por desgracia para mí, todavía no había hecho la segunda conexión: ¡para crecer bien hay que comer bien! Dejé de tomar pasteles, pero no desayunaba nada. Iba a la escuela con hambre, con lo que, obviamente, me sentía sin ánimo, sin energía. Hasta que una semana después me desmayé en una clase de educación física. ¡Y entonces hice la segunda conexión! Los pasteles no me sentaban bien, pero saltarme el desayuno tampoco.

Mi viaje comenzó en ese momento. Empecé a escuchar a mi cuerpo y a aprender cuanto pude acerca de la nutrición y del acondicionamiento físico, y lo que sé, tantos años después, es que una buena nutrición es la base para sentirnos bien con nosotros mismos física, emocional y mentalmente. Llevo casi una década comiendo a base de vegetales, pero el cambio no sucedió de la noche a la mañana. Primero eliminé los lácteos. Me sentí tan bien que dejé de comer pollo, y luego huevos. Cuanto más aprendía, más me inclinaba hacia una alimentación a base de vegetales, ¡y nunca

me he sentido mejor! El pescado fue lo último que suprimí.

Después de casi dos décadas de trabajar con clientes como fisiólogo del ejercicio, yo estaba en mi mejor forma física y seguía una dieta pescetariana, lo que significa que solo comía pescado. Me permitía el pescado porque pensaba que sería muy difícil llevar una alimentación a base de vegetales con todo lo que viajaba o comía fuera, sin recurrir a alimentos procesados. Hasta que me di cuenta de que eso era más una excusa que una necesidad. En vez de elegir la opción más saludable y hacer el esfuerzo para comer solo lo que quería, yo pedía pescado. La verdad es que la mayoría del pescado que comemos fuera de casa (esa fue la única temporada que comí pescado) es de piscifactoría. Las investigaciones han demostrado que el pescado de piscifactoría posee menos omega 3 y menos proteína, es más graso, tiene más omega 6 (un desequilibrio de omega 3 y omega 6 puede causar inflamación), y los bifenilos policlorados que causan cáncer se encuentran en el salmón de piscifactoría en niveles mucho más altos que en el salmón salvaje. Sabía que podía hacerlo mejor.

Siempre he buscado el bienestar óptimo. Me encanta informarme acerca de la nutrición, y cuanto más aprendía acerca de la alimentación a base de vegetales, más me convencía de que era la mejor manera de nutrir y alimentar mi cuerpo. Me gusta asumir retos, así que finalmente elegí la oportunidad de cambiar de dieta.

Decidir seguir una dieta a base de vegetales suscitó gran cantidad de preguntas en la gente que me rodeaba. ¿A qué venía eso si no necesitaba perder peso? Aunque nunca había tenido problemas de salud, como presión arterial alta o colesterol alto, mi familia sí tiene un historial de enfermedad cardíaca, y pensé que era una manera de prevenir problemas futuros. Es cierto que yo gozaba de una salud estupenda, pero el cambio a una dieta a base de vegetales tuvo algunos resultados pasmosos.

Durante el primer año en que me alimenté a base de vegetales, aunque mantuve el peso, hubo algunos beneficios significativos. Viajo mucho por trabajo, y de vez en cuando me ponía enfermo debido a los viajes. Eso dejó de suceder. Otra diferencia importante fue que noté inmediatamente que mi tiempo de recuperación después del entrenamiento era cada vez más corto, hasta el punto de que ahora casi ni existe. Esta mejoría ha sido sumamente valiosa

para mi desarrollo atlético, y me encanta saber que puedo esforzarme más. Los dolores y las molestias, el desgaste de las articulaciones a causa de los duros entrenamientos y de su uso excesivo, disminuyeron hasta desaparecer por completo. Un año después de empezar a alimentarme a base de vegetales me hicieron los acostumbrados análisis físicos y de sangre. Mis niveles de inflamación estaban tan bajos que apenas eran detectables (la inflamación es la causa subyacente de muchas enfermedades relacionadas con la edad). Los niveles de colesterol, que ya eran bajos, estaban incluso mejor que antes.

Mi médico me preguntó qué estaba haciendo, y me alegró decirle que el cambio a una dieta a base de vegetales había sido mucho más efectivo de lo que podía haber soñado.

Al comienzo a veces resultaba difícil seguir esta dieta cuando viajaba. Pero no era imposible. Si realmente quieres algo, sea lo que sea, puedes hacerlo realidad. Por ejemplo, cuando viajo a una conferencia y sé que la comida que van a servir no es la mejor para mi cuerpo, investigo. Trato de buscar un hotel que quede cerca de una tienda de productos naturales y orgánicos, o de un supermercado con una amplia selección de alimentos. Cuando llego a otra ciudad, compro agua y tentempiés saludables a base de vegetales, me los llevo a la habitación y regreso por ellos para consumirlos en las comidas. Sé que en un establecimiento de alimentos orgánicos encontraré lo que necesito, y sé que si doy prioridad a mi salud me sentiré mejor. De ese modo me pongo en una posición que me permitirá tener éxito.

Después de casi una década siguiendo una dieta a base de vegetales, me siento mejor que nunca; enérgico y fuerte.

Y tú también puedes sentirte así.

[1] Cuando digo «en este mismo instante», hablo en serio. Levántate y come una pieza de fruta o trocéate un aguacate antes de leer una palabra más. ¿Lo ves? ¡Ya has empezado!

[2] *The American Journal of Clinical Nutrition*, http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/660S.

2

Los hábitos positivos crean una vida positiva

¿CÓMO TE HAS SENTIDO esta mañana al despertarte? ¿De maravilla? ¿Lleno de energía, alegría y gratitud hacia tu cuerpo sano y fuerte? ¿Te has sentado en la cama, te has estirado y has pensado «¡Este será otro día estupendo!»?

Si no ha sido así, si te has despertado sintiéndote débil y agotado, deseando poder dormir un poco más, a sabiendas de que, aunque lo hicieras, cuando te levantaras de la cama seguirías cansado... entonces algo no va bien.

Tus hábitos —lo que comes y bebes, si haces o no ejercicio, la cantidad de tiempo que duermes— son responsables de cómo te sientes cuando te vas a la cama por la noche y cuando te levantas por la mañana. Así que si estás acostumbrado a sentirte en baja forma en lugar de estupendamente, si piensas que es «normal» sentirse cansado en lugar de la mar de bien, si crees que es «normal» arrastrarse de un lado a otro en lugar de saltar de aquí allá, me gustaría que conocieras un «normal» diferente. Un normal en el que cuando te despiertas te sientes revivido. Cuando terminas una comida, te sientes lleno de energía en lugar de pesado. En el que subirte a la báscula es algo que te hace ilusión porque te confirma lo que ya sabías: tus hábitos te están conduciendo a alcanzar tus metas, tal como debería ser.

¿Por qué seguir tomando decisiones que solo hacen que te sientas mal? ¿Por qué comer alimentos que hacen que te sientas gordo y enfermo? ¡Nadie quiere sentirse mal! ¿Quieres sentirte sano, vivo y lleno de energía? Claro que sí. Todos queremos eso.

Cualquiera puede hacerlo. Y todo el mundo debería.

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS TIENEN MÁS ÉXITO QUE OTRAS?

Cuando era joven sentía curiosidad por los comportamientos que conducen al éxito: éxito en los deportes, en la salud, en cómo nos vemos y nos sentimos. ¿Por qué algunas personas eran capaces de tener buen tono muscular, energía y entusiasmo constantes, y otras parecían cansadas y tristes y tenían un sobrepeso evidente? ¿Por qué algunos de mis compañeros atletas ganaban campeonatos y otros se hundían y abandonaban? ¿Por qué algunas personas pueden dar un giro completo a su vida y otras luchan con los mismos problemas una y otra vez?

Empecé a darme cuenta de que había un comportamiento que acompañaba siempre al éxito, y era la presencia de hábitos positivos. Tomar decisiones positivas conduce a resultados positivos. Curiosamente, las personas triunfadoras solían ser conscientes de cuáles eran sus hábitos, mientras que las no triunfadoras no parecían ser conscientes de que sus hábitos las controlaban.

Los triunfadores parecían tener claro que los actos tienen consecuencias, y que eligiendo ciertas acciones podrían cosechar los frutos que anhelaban. Eran capaces de elegir conscientemente un objetivo, determinar qué medidas podrían conducirlos a su meta, y luego seguir adelante. Las personas no triunfadoras parecían pensar que el éxito simplemente es algo que sucede, o que algunas personas nacen con una habilidad especial para alcanzarlo y otras no.

Me di cuenta de que tener éxito no dependía de quién eras o de dónde habías nacido, sino de ser consciente de que las decisiones que tomas a diario te afectan realmente a largo plazo. Te llevan hasta los campeonatos o te dejan al margen.

A medida que fui haciéndome mayor, mi curiosidad e interés aumentaron, así que estudié fisiología del ejercicio, elegí lo que llamo un enfoque proactivo de la salud y el bienestar, y me convertí en entrenador personal y, posteriormente, en entrenador de estilo de vida, ¡y lo que aprendí a lo largo del camino no hizo más que reafirmar mi apreciación! Nuestros hábitos son la base de nuestro éxito... o de nuestro fracaso. Si quieres ser el mejor en cualquier cosa (incluida la mejor versión de ti mismo), es preciso que tengas a

punto sistemas para el éxito. ¡Estos sistemas son los hábitos saludables!

La verdad es que con independencia de quién eres y cuánto dinero posees, si tienes cinco hijos o ninguno, si eres hombre o mujer, si eres joven o viejo, tienes hábitos, esas pequeñas cosas que haces todos los días, todo el tiempo, pienses en ellas o no. Los hábitos son las acciones que te han llevado a donde estás.

Desarrolla mejores hábitos en lugar de buscar excusas

Todo el mundo tiene una excusa para justificar las metas que se dan por perdidas. «Toda mi familia padece sobrepeso.» «Es que me chifla la comida basura.» «¡Soy un adicto a la televisión!» «Soy goloso.» «Simplemente me encanta comer.» «Prefiero ver un partido de fútbol que jugar.» «Detesto las verduras.»

Todas estas frases son, en el fondo, la misma. Todas ellas hablan de hábitos personales. Los hábitos de padres que pesan demasiado se convierten inevitablemente en los hábitos de niños que pesan demasiado. La comida basura es un hábito. La televisión es un hábito. La pereza es un hábito. Y estos hábitos tienen consecuencias nefastas, pero todos tienen solución, y todos se pueden revertir.

Durante la mayor parte de mi vida he tenido que escuchar que un gran porcentaje de las enfermedades son hereditarias, pero los datos muestran lo contrario. Por ejemplo, en los casos de enfermedad cardíaca, cáncer, derrame cerebral y diabetes, las principales causas tienen que ver con muchos factores del estilo de vida. ¿Qué son exactamente los factores del estilo de vida y cómo los adquirimos? Los adquirimos viendo a las personas más cercanas a nosotros, muchas veces nuestra familia.

Comer alimentos procesados o comer vegetales comienza como una elección, pero en última instancia se convierte en un hábito. Durante la década anterior cultivé el hábito de consumir los alimentos magníficos, abundantes y vibrantes que la tierra nos da. Consumo los vegetales que embellecen nuestro planeta y que además nos dan la mejor nutrición posible. Como frutas y verduras que maximizan mi energía y mi salud. Consumo alimentos que reducen el riesgo de padecer diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad, enfermedades tan comunes hoy en día porque la gente

come demasiados alimentos procesados. Para muchas de estas personas, los alimentos procesados ya no son una opción. Son un hábito, un hábito que está arruinando su vida, arruinando su salud, saboteando su éxito.

Si tienes sobrepeso, los hábitos no saludables son los culpables. Si quieres cambiar tu estilo de vida, si quieres cambiar tu vida, tienes que comenzar por tus hábitos.

La fuerza de los hábitos

En la universidad estudié psicología y formación de hábitos. Nuestros hábitos son los mecanismos que nos hacen funcionar, como el programa de un ordenador. Para que seas más eficiente, tu cerebro te echa una mano construyendo vías basadas en las cosas que haces una y otra vez, con lo que te resulta más fácil repetir esa acción. Los hábitos te permiten vivir en «automático»; tomas decisiones sin gastar energía porque apenas eres consciente de lo que haces. Cuando te cepillas los dientes, ¿te concentras en mover el brazo arriba y abajo? Te has cepillado los dientes tantas veces que no necesitas estar presente mentalmente, así que mientras te cepillas, te enjuagas y guardas el cepillo de dientes estás pensando en lo que tienes que hacer durante el día o en la ropa que te vas a poner. ¿Alguna vez has conducido por una carretera que coges todos los días, y cuando llegas a destino no estás muy seguro de cómo te has plantado allí? Tus hábitos se hicieron cargo para que tu mente pudiera pensar en otras cosas. Pero, aunque no te dieras cuenta, ¡tomaste decisiones en el camino!

Incluso cuando pones el coche en control de velocidad de crucero, si te estás acercando a un peligro, puedes pisar el freno e ir más despacio. Puedes girar el volante.

Echemos un vistazo a tu rutina de la mañana. ¿Con qué frecuencia apagas la alarma, te levantas de la cama, te duchas, te vistes y sales por la puerta en piloto automático? Lo que hacemos más a menudo es aquello con lo que nos sentimos más cómodos, y con el tiempo requiere poca o ninguna toma de decisiones activa. Una acción habitual se basa en un aprendizaje anterior; es el resultado de elecciones que hiciste en días, semanas y meses pasados, no de una elección que has hecho hoy de manera

consciente.

Toda tu vida, la suma de lo que eres como persona, puede reducirse a tus hábitos. O, para decirlo de otra manera, si sumas todos tus hábitos, llegarás exactamente a donde estás en este momento. Si eres la suma de tus hábitos, ¿no es hora de que tomes una decisión consciente y elijas lo más saludable y beneficioso posible? Es hora de que despiertes del papel inconsciente y pasivo que has asumido en tu vida y hagas cambios con fundamento.

Cuanto más a menudo eliges algo, más probabilidades hay de que sigas eligiéndolo, y más probabilidades hay de que cada vez seas menos consciente de que alguna vez lo elegiste.

Cientos de veces al día, probablemente miles de veces, tomas decisiones que afectan a tu salud. Desde el cepillado y uso de hilo dental hasta hacer ejercicio, pasando por cada bocado que te llevas o no a la boca, tus decisiones tienen un efecto en tu bienestar general. Es muy posible que con el tiempo no seas consciente de la mayoría de esas decisiones, pues se han vuelto automatizadas. Se han convertido en hábitos.

Esta idea es la esencia de tu revolución de los 22 días.

Si quieres tener éxito —y el objetivo de este programa es el éxito—, debes identificar tus hábitos y cambiarlos conscientemente. Y deberás trabajar despacio, con cuidado, para asegurarte de que esos cambios sean duraderos.

¿LOS HÁBITOS PUEDEN CAMBIARSE REALMENTE?

Los hábitos pueden cambiarse por completo. El área del cerebro que se encuentra alrededor de la frente se llama corteza prefrontal, y es ahí donde se forjan la mayor parte de tus pensamientos y tus planes. A pesar de que durante mucho tiempo los hábitos se han tomado como algo automático, y de que en su mayor parte lo son, un estudio reciente del MIT demostró que hay una pequeña zona de la corteza prefrontal que controla, a cada momento, las acciones ejecutadas. Aunque no lo supieras, aunque nunca la hayas ejercitado, aunque nunca hayas oído hablar de la corteza prefrontal, sigue trabajando para ti.

Todos conocemos gente que hace lo que ha dicho que iba a hacer. Si los ves en una fiesta y te cuentan que van a comprarse una

casa nueva, en cuestión de semanas te enterarás de que están preparando la fiesta de inauguración. Si te dicen que van a perder 15 kilos, cuando vuelvas a verlos unos meses más tarde estarán a punto de subir al Kilimanjaro para celebrar lo en forma que están. Si mencionan que quieren aprender a hacer punto, semanas después recibirás por correo una bufanda y un gorro.

¿Cómo puede ser? Puede ser porque esas personas han hecho la conexión entre las pequeñas acciones de todos los días y lo que terminamos alcanzando a largo plazo. Saben —sin saber que lo saben— que una parte de su corteza prefrontal les permite controlar su vida.

¿Quieres ser una de esas personas que consigue hacer lo que quiere? Claro, todos anhelamos crear la vida que queremos vivir y alcanzar nuestras metas y nuestros sueños. Un factor clave del éxito es la conciencia. Las personas triunfadoras saben cuáles son sus hábitos y cómo afectan a su vida, mientras que las personas no triunfadoras no parecen ser conscientes de que sus hábitos las controlan. En lugar de hablar de lo que vas a hacer, ¡hazlo! Da un pequeño paso cada vez, y día a día forjarás los hábitos positivos que te ayudarán a alcanzar tus metas. ¡Tomar decisiones positivas conduce a resultados positivos!

HÁBITOS PARA LA SALUD

Si quieres perder peso, o si tienes un problema importante de salud, como enfermedades cardiovasculares o diabetes, párate y mira de cerca los hábitos que tienes en ese sentido.

Tus hábitos lo son todo. Un goteo constante de agua con el tiempo agujereará una roca. Ese postre extra, tu adicción a las patatas fritas, el bol lleno de M&M's en tu escritorio: todo eso son bombas de salud acumulativas, prácticamente invisibles en términos individuales, pero lo bastante potentes como para arruinar tu salud si se lo permites. Pidas o no pidas siempre pastel de chocolate, o te recompenses o no cada tarde con un puñado de caramelos, estos son los hábitos que te han llevado a donde estás.

Cuando realmente miras de cerca, ves que la vida es un conjunto de hábitos que practicamos a diario y casi de la misma manera cada vez. Cambia de hábitos y los resultados cambiarán.

Si te preocupa tu peso y todas las mañanas desayunas un bollo, cambia ese hábito y tómate un bol de chía y avena. Ese simple cambio te dará una explosión de energía que te durará toda la mañana, además de gran cantidad de vitaminas y minerales (incluido el omega del que todo el mundo habla) que ayudarán a tu cuerpo a funcionar de manera más eficiente. Un pequeño cambio produce grandes resultados.

¿Qué están haciendo tus hábitos por ti... o qué te están haciendo a ti? ¿A qué te están empujando... o qué te están impidiendo?

En solo 22 días puedes cambiar esos hábitos negativos y marcar el comienzo no solo del resto de tu vida sino de lo mejor de tu vida. Puedes estar más sano, tener más energía y ser más productivo. Puedes sentirte genial en lugar de «bien». Puedes sentirte lleno de energía en lugar de «normal». Y puedes empezar a vivir la vida que deseas —no solo la que tienes— ahora mismo, hoy, con la ayuda de la revolución de los 22 días.

Aprenderás a comer más frutas, vegetales y cereales integrales. Aprenderás a comer con atención plena y en la cantidad óptima para sentirte lo mejor posible. Experimentarás los beneficios de ingerir alimentos ricos en vitaminas y minerales, que te darán la energía y la vitalidad que no has sentido en años. Redefinirás tu relación con la comida, porque a medida que practiques la moderación, empezarás a disfrutar de la comida como nunca antes. Encontrarás la fuerza necesaria para cambiar tu vida y, a través de ese esfuerzo, se renovará tu confianza en lo que puedes lograr cuando el objetivo realmente vale la pena.

No estoy diciendo que vaya a ser fácil. ¡Para comenzar una revolución hay que luchar un poco! Tú vas a tener que combatir contra toda una vida de hábitos arraigados de comer demasiado y de complacerte en exceso. ¿Cuántas veces te has levantado de la mesa con dolor de estómago porque seguiste comiendo por segunda, tercera y cuarta vez? Pensabas que te estabas dando un gustazo, pero en realidad estabas desarrollando hábitos poco saludables que te harían daño a largo plazo.

A medida que reprogrames tu cuerpo para comer los alimentos correctos en las cantidades correctas, tendrás que hacer un esfuerzo para acostumbrarte a lo que es de verdad estar lleno. Tal vez sientas hambre, porque has aprendido a asociar el hecho de sentir náuseas

con el hecho de estar lleno. Pero sentir náuseas no tiene que ver con estar lleno. Tiene que ver con comer hasta el hartazgo.

¿Sabes qué te da el hecho de tratarte realmente bien? ¡Poder! Cuando te alimentes con una magnífica comida a base de vegetales, y comas la cantidad correcta, en cuanto empieces a superar el hecho de que no te sientes mal ni necesitas echarte un rato o desabrocharte el cinturón, te darás cuenta de que realmente no tienes hambre. Lo que estás es satisfecho.

Pero, por favor, no te lleves un disgusto si necesitas un poco de tiempo para que tu estómago y tu mente se pongan al día con el nuevo rumbo que has tomado. Si estás acostumbrado a sentirte ahíto, es posible que una vez que hayas comido la ración adecuada para ti pienses que quieres un poco más. Pero, espera, por favor. Inténtalo. Aguarda veinte minutos. Sal a caminar. Bebe un vaso de agua o una taza de té. Sigue así y haz que dure. Porque cuando entiendes de verdad qué significa tratarse bien a uno mismo, cuando te das cuenta de que puedes disfrutar de una comida deliciosa sin sentir culpa ni vergüenza, y aun así perder peso..., bueno, esa es la mayor recompensa.

Lo que comas puede convertirse en lo que te impida alcanzar tus objetivos o lo que te conduzca a tus metas. ¡Tú tienes el poder! No importa cuáles hayan sido tus hábitos, no importa cómo te definas a ti mismo; estoy aquí para decirte que es posible, es factible. ¡En tu mano está poner fin a que otras personas te definan! ¡En tu mano está poner fin a que tus decisiones pasadas te definan!

Es hora de aceptar que unos hábitos nuevos, fuertes y saludables te definan.

3
Los vegetales mandan

UNA MAÑANA, MI HIJO ME VIO beber un batido verde y me dijo:

—Papi, ¿qué es eso? Yo quiero un poco.

—No creo que te guste —repliqué.

—¿Por qué?

—Porque tiene un sabor especial. Es muy, muy fuerte. Y es solo para mayores, porque te pones musculitos.

—Yo quiero ponerme musculitos —aseguró.

—Sí, pero no te gustará cómo sabe y no te lo beberás.

—Sí beberé.

—No sé; es para adultos.

—Yo quiero.

—Está bien. Bebe —dije.

Bebió y exclamó: «¡Puaj!», e hizo una mueca horrible. Luego dijo: «Déjame beber un poco más... ¡Puaj! Dame un poco más». Se bebió todo el vaso; era su primer batido verde, y llevaba de todo. Era amargo, pero él le quitó importancia, para mi hijo era la herramienta con la que conseguiría tener unos músculos como los de sus héroes. Y en la actualidad bebe batidos verdes todo el tiempo.

Ahora hago eso mismo cuando me encuentro con niños que sienten curiosidad por una alimentación saludable. He ido a la escuela de mis hijos y he preparado deliciosos batidos verdes, con mucha fruta.

Entonces digo: «Vale, ¿quién es atrevido?».

Y todos responden: «Yo, yo, yo».

Dar importancia a la salud no depende de la edad que tengamos.

Depende de lo receptivos que seamos a aprender cosas nuevas. Todo el mundo puede aprender a comer vegetales ¡y encantarle! Da igual los hábitos que aprendiste de tus padres o de tus amigos cuando eras joven, da igual lo que pienses que te gusta comer; si quieres aficionarte a comer vegetales, puedes hacerlo.

Da esos primeros pasos y comprobarás los enormes beneficios de inmediato. Para mí, esa es la verdadera razón de este libro y de todo lo que hago. Estoy tan agradecido de que los mensajes que transmito al mundo acerca de comer vegano y desarrollar el gusto por la alimentación a base de vegetales hayan sido adoptados por mis hijos, mis clientes y mis amigos..., porque comer vegetales tiene un impacto en cada parte de tu vida. Cuando comes bien, te sientes más fuerte y mejor y tu aspecto mejora. Te afecta en un nivel tan profundo —emocional y espiritualmente—, que tienes la energía necesaria para ser más amable con las personas que te rodean. Cuando das alimentos buenos a tu cuerpo, te sientes mejor contigo mismo. Cuanto mejor te sientas, más fácil te resultará ser amable con los demás y aceptar su bondad. ¡Los buenos sentimientos son contagiosos! Cuando te sientes bien, los demás se sienten bien. Cuando compartes tu alegría interior con el mundo, cada persona con la que entres en contacto se sentirá un poco más alegre.

Tomar conciencia de lo que comes empieza por el deseo de ser íntegro y estar sano, y termina por convertirte en el tipo de persona que quiere que otros se sientan también, a su vez, íntegros y sanos.

COMER VEGETALES ES BUENO PARA TODA LA FAMILIA

Siempre les he enseñado a mis hijos que si quieren tener una vida feliz y saludable, si quieren tener energía, deben comer alimentos ricos y nutritivos y hacer ejercicio. ¿Y sabes qué? A los niños les encanta. Les encanta comer bien y saber que así están poniendo de su parte por crecer sanos y fuertes.

Hace poco en la clase de mi hijo hicieron un proyecto para ayudar a responder a la pregunta: «¿Qué quieres ser cuando seas mayor?». Algunos niños dijeron «médico»; otros, «policía», «maestro», «astronauta». Mi hijo respondió «nutricionista».

Yo no cabía en mí de orgullo. Saber que mi hijo acoge estas ideas me hace de lo más feliz porque sé que una buena nutrición

conduce a una vida larga, saludable[1] y satisfactoria. Los estudios demuestran que los niños vegetarianos tienen un índice de masa corporal (IMC) más bajo que los que comen carne. A medida que llegan a la adolescencia, esa diferencia aumenta. El mensaje es que el consumo de vegetales es saludable para niños y adultos.

Al igual que los bebés, los niños dejan de comer de manera natural cuando están llenos. Pero a medida que crecen van aprendiendo de aquello a lo que están expuestos. ¡Enséñales hábitos saludables y se pirrarán por los alimentos saludables! Dales azúcar en exceso y será eso lo que les pirre. Sabemos que los niños aprenden más de los hechos que de las palabras. Las elecciones que conducen a enfermedades o al riesgo de padecerlas son comportamientos aprendidos. Estos comportamientos aprendidos, desde la alimentación hasta la inactividad, son hábitos que desarrollamos siendo niños y que siguen con nosotros en la edad adulta.

Según mi experiencia, a los niños que conocen los alimentos saludables, y lo importantes que son para nuestro cuerpo, les gusta comer vegetales porque les gusta saber que así cuidan de sí mismos. ¡Pero eso tienen que aprenderlo de alguien! Son demasiados los adultos que encuentran excusas para dar alimentos procesados y azucarados a sus hijos y a sí mismos. Complacen su deseo de comer en exceso, sin moderación, lo que les lleva a una relación con la comida basada en la culpa en lugar de en la alegría. ¡Esto comienza con los adultos! Los padres son los primeros maestros de sus hijos, los que les proporcionan —o no— las herramientas y habilidades necesarias para que tomen decisiones saludables y lleven una vida llena de salud y vitalidad. Siempre que veo padres con sobrepeso comiendo enormes raciones de alimentos poco saludables, veo niños con sobrepeso y con los mismos hábitos que sus progenitores. Cuando veo familias en las que los padres hacen senderismo, practican deporte y cuidan su salud, sus hijos tienen esos mismos hábitos.

Los hábitos son tan hereditarios como los factores genéticos implicados en ciertas enfermedades. Si cuando eras niño no desarrollaste esos buenos hábitos, ahora ya debes de saber cuáles son las repercusiones de una pésima alimentación: aumento de peso, mala piel, mala salud, mal humor. Si quieres tener una salud

óptima a cualquier edad, ¡elige una dieta a base de vegetales!

Enseñar a nuestros hijos la mejor manera de comer y de dar energía a su cuerpo es primordial. En Estados Unidos aproximadamente uno de cada tres niños y adolescentes sufre sobrepeso o es obeso. La obesidad infantil es la mayor preocupación de los padres en temas de salud, por encima de las drogas y el tabaquismo. Pronto podría darse la primera generación con una esperanza de vida más corta que la de sus padres.[2] Alejémonos de esta tendencia y revirtamos los efectos de esa dieta excesivamente complaciente y procesada que estamos dándoles a nuestros hijos. Como viste con mi hijo, los niños imitan a sus padres. Saber que no solo estás cambiando tu vida, sino también la de tus hijos, te ayudará a crearte nuevos hábitos saludables para una dieta a base de vegetales.

COMER VEGETALES ES BUENO PARA NOSOTROS Y PARA EL PLANETA

Elegí en su día una dieta a base de vegetales por razones totalmente egoístas: siempre he buscado el bienestar óptimo, y todo lo que aprendía y leía me llevaba en esa dirección. El hecho es que una alimentación a base de vegetales es mejor para ti como individuo. Una vez que comencé a sentir en mí los beneficios, fui capaz de darme cuenta de los efectos secundarios de esta magnífica elección: comer vegetales no solo es mejor para mí, es mejor para el mundo.

En la búsqueda de mi bienestar personal hallé un estilo de vida sin crueldad que me hizo comprender que las repercusiones de mis elecciones eran mucho mayores de lo que jamás había imaginado. El hecho es que vivimos en una era en la que, a pesar de tanta tecnología puntera y tantos avances, el medio ambiente está en peligro y en el mundo sigue habiendo mucha gente que se muere de hambre.

Los vegetales son una fuente superior de alimentos para los seres humanos en términos de nutrición y de impacto. En términos individuales y colectivos, comer vegetales tiene más sentido que comer alimentos de origen animal. Hay que tener en cuenta que los vegetales producen diez veces más proteína por acre que la carne. Y que un acre de tierra puede producir 20.000 kilos de patatas o 75 kilos de carne de ternera.[3]

Dado que los vegetales son ricos en nutrientes, podríamos producir más alimentos en menos espacio para más gente. Esto significa mucho si tenemos en cuenta que aproximadamente 870 millones de personas en el mundo no comen lo suficiente para estar saludables.[4]

Y una alimentación a base de vegetales es mejor para el planeta. La cantidad de carne de ternera que come un estadounidense medio al año produce tantos gases de efecto invernadero como conducir un coche durante más de 3.000 kilómetros. Además, la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas estima que la industria de la carne genera casi una quinta parte de las emisiones de gases de efecto invernadero de origen humano, las cuales están acelerando el cambio climático en todo el mundo..., mucho más que el transporte.[5]

Pero cada vez hay más gente que lo sabe y actúa en conciencia. Según el estudio de 2014 «Los vegetarianos en Estados Unidos», de *Vegetarian Times*, siete millones de estadounidenses ya son vegetarianos, un millón de ellos son veganos, y más de 23 millones de personas tienen «inclinaciones vegetarianas».

En un mundo cada vez más pequeño es vital preguntarse cómo repercute nuestro consumo de alimentos en el medio ambiente. Si el hecho de comer vegetales hace que nos sintamos mejor cada día y al mismo tiempo reduce o minimiza el hambre mundial y el calentamiento global, ¿por qué no ponerlo en práctica?

Por mi parte, me enorgullece saber que los efectos a largo plazo de mi decisión de alimentarme a base de vegetales, además de proteger mi salud y la del planeta, proporciona un ejemplo para mis hijos.

Los alimentos son más importantes que el ejercicio

Como fisiólogo del ejercicio valoro enormemente la importancia que tiene el ejercicio para crear un estilo de vida saludable. Sin embargo, la dieta, más que el ejercicio, es la responsable de tu salud y, sobre todo, de tu peso, un hecho que demuestro una y otra vez a mis clientes. Perder peso es el 75% dieta y el 25% ejercicio. Es imposible compensar el daño que causan las carnes procesadas, así que, por favor, haz ejercicio para estar saludable, no como una

excusa para comer. Si quieres perder peso y estar sano, debes desarrollar el hábito de comer vegetales.

Comer vegetales puede ayudar a revertir los síntomas de algunas enfermedades graves. ¡Pero también puede prevenirlas! Comencé mi carrera con el objetivo de ayudar a prevenir enfermedades cambiando los hábitos, un enfoque proactivo de la salud más fácil que tratar los síntomas con recetas y medicamentos. Yo sabía que las claves tanto de mi éxito en el deporte como de mi físico saludable tenían sus raíces en mi alimentación, y quería compartir ese mensaje de empoderamiento con mis clientes. Es posible controlar la salud y el bienestar cambiando simplemente de dieta. Me encantaba trabajar con personas que ponían en práctica esos pequeños cambios, ver cómo su confianza y su alegría por la vida aumentaban mientras se convertían en la mejor versión posible de sí mismas.

Tras varios años entrenando a mis clientes de forma individual, en Miami, quería llevar mi negocio al siguiente nivel. El mejor cardio consiste en hacer entrenamientos cortos e intensos, y descubrí que el spinning era un entrenamiento de alta intensidad particularmente eficaz. Así que decidí abrir el primer centro de spinning en Miami.

En los noventa el spinning era algo novedoso. Recuerdo que la gente decía: «¿Bicicletas en una habitación? Eso no tiene ningún sentido. ¿Quién va a querer montar en bicicleta en una habitación?». Sin embargo, a mí me parecía genial: un entrenamiento de alta intensidad en solo 45 minutos, con la camaradería de un grupo pero basado en el rendimiento individual. Me arriesgué e invertí en la apertura de un centro de spinning. Me lo gasté todo en esta oportunidad. No había marcha atrás. Tenía que hacer que funcionara.

Al principio estaba yo solo. Era el instructor y el recepcionista. Daba ocho clases al día. Abría la puerta, dejaba entrar a la gente, les cobraba, montábamos en la bicicleta, daba la clase, bajaba de la bicicleta, abría la puerta, me despedía, recibía a otras cuantas personas, les cobraba, y así una y otra vez.

Se corrió la voz. Al cabo de un mes todas las clases estaban llenas. Había una lista de espera. Fue simplemente increíble.

Las bicicletas habían llegado al sur de Florida. ¡A la gente le

encantó!

Entre la base bastante leal de seguidores que se iba formando, los había especialmente entusiasmados. Había un grupo de mujeres que acudían juntas a clase; eran mujeres hermosas que tenían un poco de sobrepeso, algo así como 13 kilos. Y entonces empezaron a ir a clase dos veces al día.

Y me dije a mí mismo: «¡Oh, Dios mío, esto va a ser bárbaro!». Las mujeres lo daban todo, y para mí era muy gratificante verlas todos los días en clase. Yo trabajaba duro, ellas también. Sabía que nuestra asociación nos beneficiaría a ambas partes: ellas perderían el peso que querían, y yo sentiría la satisfacción de haberles ayudado a lograr su transformación, tal como me había propuesto. Estaba tan emocionado... Ellas se sentirían de maravilla, se verían estupendas y les contarían a sus amigas cómo habían perdido peso... Me moría de ganas de ver el cambio. Estaban tan comprometidas con las clases que yo no dudaba de que iba a ser la primera vez en su vida que tendrían tanto éxito con un programa de ejercicios.

Pasó una semana, luego dos, luego un mes, y las transformaciones que yo esperaba no llegaban.

Las mujeres seguían entrenando conmigo dos veces al día, pero estaban exactamente igual que al comienzo. Y me dije: «Esto no tiene ningún sentido. ¿Qué está pasando aquí?».

Una vez que activé mi mente analítica y empecé a buscar una solución, comprendí que todo se reducía a los hábitos. Mis clientas habían desarrollado el hábito del ejercicio, pero no habían creado el hábito de comer de una manera saludable. No eran en absoluto conscientes de lo que le daban a su cuerpo, y eso las estaba estropeando.

Y su hábito de entrenarse no se basaba en hacer ejercicio y obtener resultados. Se basaba en socializar. Se encontraban a las nueve de la mañana para ir a clase, reír y hablar, se iban juntas, regresaban a mi centro y volvían a pedalear, pero lo importante para ellas no era el ejercicio. Lo importante era pasar el tiempo juntas y divertirse.

En mis clases sudaban lo suyo, de eso no había ninguna duda y ellas lo sabían. Pero como su hábito giraba en torno a la diversión y no a los resultados, y como creían que estaban quemando tantas calorías que podían comer lo que quisieran, no habían perdido ni

un kilo. Comían más de lo que quemaban; no iban a bajar de peso a menos que cambiaran su alimentación. Yo sabía que podía ayudarlas a alcanzar su meta, pero no quería ofenderlas...

En última instancia, si estaban yendo a mis clases, yo tenía la responsabilidad de ayudarlas a obtener todos los beneficios. Quería que experimentaran esa transformación que estaba fácilmente a su alcance.

Así que se me ocurrió un plan. Me acerqué a ellas después de una clase y les pregunté si estarían dispuestas a ayudarme en un estudio que estaba haciendo. Todas aceptaron entusiasmadas, así que pasé a explicarles en qué consistiría.

«Estoy estudiando la relación entre ejercicio y dieta. Quiero ver cuánto aumenta la eficacia del ejercicio con una nutrición a base de vegetales.»

Desafié a esas damas, como te desafío a ti ahora, a que pasaran a comer alimentos saludables, limpios, orgánicos y basados en vegetales: frutas, verduras y cereales. Les pedí que eliminaran de su dieta todos los alimentos procesados, la comida rápida, los filetes, el queso, los... Bueno, ya ves por dónde voy. Las desafié a prescindir de esos alimentos que estaban causándoles problemas de peso y de salud y a llenar su mesa con verduras, tubérculos, quinoa, arroz integral, legumbres, manzanas, peras, sandías... Como dice Michael Pollan: «Si viene de una planta, cómelo; si se ha hecho en una planta, no lo comas».

Sabía que si seguían el plan, verían resultados. Les dije que una vez que se adaptaran a ese nuevo plan de alimentación, ya no ansiarían alimentos muertos y excesivamente procesados, y además se sentirían más enérgicas, dormirían mejor, tendrían mejor humor y perderían grasa corporal. Bajarían de peso y estarían más sanas.

Para mí fue una experiencia increíble porque había puesto en ella todo lo que había estudiado: psicología, fisiología, anatomía y nutrición.

Durante las siguientes semanas las mujeres siguieron mi menú, comieron vegetales, frutas y cereales. Cocinaban más en casa. Preparaban y compartían ensaladas en lugar de atracarse con un *brunch* lleno de grasas saturadas, carbohidratos procesados y tantas otras cosas indeseables para su cuerpo. Dejaron de comer harina refinada, carne, pollo, pescado, queso y huevos. Comían frutas

frescas, vegetales vibrantes, cereales magníficos, y ¿sabes qué pasó?

Resultó.

En pocas semanas, estas mujeres, que habían estado haciendo ejercicio dos veces al día durante un mes y no habían perdido peso, se convirtieron en versiones más delgadas, sanas y felices de sí mismas. Al cambiar de hábitos, alcanzaron el éxito. Entre todas perdieron 45 kilos en seis semanas.

Todas se transformaron.

Todas y cada una de ellas.

Comiendo vegetales.

Los alimentos reales tienen sabores y beneficios reales

«Nunca pensé que yo podía tener tanta energía.»

«Ya no me duele el estómago.»

«No imaginaba que podría estar tan rico.»

«Ahora todos mis amigos quieren probarlo.»

Estos son algunos de los comentarios habituales de las personas que han hecho la transición a una dieta a base de vegetales. Muchos de nosotros nos hemos acostumbrado a sentirnos a diario cansados y con náuseas, hinchados y sin ánimo.

Cuando te acostumbras a comer alimentos transgénicos en lugar de alimentos reales, estás tan habituado a la explosión de sabores artificiales que al probar un sabor real tus papilas gustativas se desorientan. Si consumes, por ejemplo, mucho sabor a limón artificial, tus papilas gustativas no sabrán apreciar la potencia cítrica y natural de un limón de verdad; si tomas mucho sabor a cereza artificial, estarás acostumbrado a un sabor químico extrafuerte y tus papilas gustativas no apreciarán el sabor vibrante, fresco y delicioso de una cereza de verdad.

Al eliminar los alimentos transgénicos de la dieta sucede algo mágico. Pasados unos días, tus papilas gustativas se normalizan. De repente, entiendes a qué sabe una zanahoria. A qué sabe una manzana. A qué sabe un mango. A qué se supone que sabe realmente lo dulce.

Si sigues el programa durante 22 días, te beneficiarás de resultados de gran alcance. Perderás peso. Tu vida ganará en alegría. A medida que los nuevos hábitos comiencen a asentarse, te

sentirás cada vez mejor y asumirás que en realidad te gusta comer vegetales y frutas con frecuencia.

Te sentirás de maravilla, y esos alimentos frescos y deliciosos empezarán a gustarte mucho.

Es posible que los alimentos que componen una dieta equilibrada a base de vegetales no formen parte de tu alimentación actual, pero ten la seguridad de que cuando llegues al día 22 serán los pilares de tu deliciosa y rejuvenecedora dieta.

- **Proteínas de vegetales:** una dieta a base de vegetales incluye muchísimas fuentes diferentes de proteína, desde las alubias rojas y las lentejas hasta las espinacas y los boniatos.
- **Frutos secos y semillas:** llenos de grasas saludables y de proteínas, son tentempiés maravillosos, así como adiciones a ensaladas y acompañamientos. Prueba las semillas de lino, de chía, las almendras (y la leche de almendras), así como las semillas de calabaza y de girasol.
- **Vegetales verdes:** son fuente de todo tipo de vitaminas, minerales saludables y fibra. Los vegetales de hojas de color verde oscuro son prioritarios, pero eso no significa que no puedas añadirles col rizada púrpura o mezclarlos de vez en cuando.
- **Frutas y otros vegetales:** satisface tu gusto por lo dulce con mangos, plátanos y peras, pero también con vegetales coloridos como el pimiento y la remolacha. Cuantos más colores, mejor.
- **Almidones saludables:** no todos los almidones son malos; lo esencial es que seas consciente de las opciones y comas almidones que ofrezcan gran cantidad de nutrientes, tales como el boniato, la calabaza, el arroz integral y de grano entero, la quinoa y la avena en hojuelas.

El objetivo del plan de la revolución de los 22 días es que comas los regalos que la naturaleza te proporciona: todos esos vegetales ricos y llenos de sabor, esas frutas dulces, esos cereales masticables y crujientes, en su estado más natural posible. Con mis recetas simples y deliciosas, comerás como si hubiera un chef en la cocina. (Las comidas entregadas a domicilio también pueden ayudarte; véase 22daysnutrition.com para más recursos.)

Si comes vegetales y te alejas de los alimentos procesados y malsanos, ganarás calidad de vida y perderás sobrepeso. ¡Es cierto! Muchas de las enfermedades más comunes hoy en día, desde la diabetes hasta la presión arterial alta, desde los ataques al corazón hasta la obesidad o el acné, son el resultado de una dieta sin límites y un estilo de vida sedentario. ¿Qué sucede cuando cambias todo eso por una alimentación a base de vegetales, como coliflor, manzanas, brócoli, naranjas, frambuesas, quinoa, alubias negras y albahaca?

Sucede que revolucionas por completo tu vida y tu salud.

[1] J. Sabaté y M. Wien, «Vegetarian diets and childhood obesity prevention», *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91 (5) (mayo de 2010), pp. 1525S-1529S.

[2] http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/Overweight-inChildren_UCM_304054_Article.jsp.

[3] John Robbins, *Diet for a New America*, H. J. Kramer, 1987

[4] Programa Mundial de Alimentos, a través de 22daysnutrition.com

[5] Lunes sin carne, a través de 22daysnutrition.com

4
Tu comida = Tu salud

LA HERMOSA Y ACTIVA MARLIS tenía algo más de sesenta años cuando la conocí. En su juventud había sido delgada, pero a medida que se hizo mayor fue ganando peso, primero 2 kilos, luego 5 kilos, después 10 kilos, que ella atribuía a la edad. No podía decirse que tuviera un problema de sobrepeso, pero se sentía débil y cansada, cosa que también achacaba a la edad. Después de pasar unas vacaciones con su hijo, que había puesto en práctica el programa de la revolución de los 22 días y, encantado, todavía seguía una dieta a base de vegetales, se sintió tentada de intentarlo ella también. Como le gustaba cocinar, disfrutó mucho preparando y degustando nuevos platos, y enseguida experimentó lo que se sentía comiendo alimentos limpios, orgánicos y libres de maltrato animal. Su energía se disparó por las nubes, perdió el peso obstinado que había creído que era un efecto natural del envejecimiento y comprobó que dormía mejor que en las últimas décadas.

Cuando completó el programa de los 22 días, Marlis se dio cuenta de que antes apenas pensaba en lo que le daba a su cuerpo, no se preguntaba de dónde venía o cómo se cultivaba. Estaba encantada porque se notaba llena de energía, dormía bien y tenía mejor humor, y todo eso hacía que se sintiera orgullosa de las decisiones que estaba tomando.

Pasó un mes con su hijo y cuando regresó a casa continuó con su nuevo estilo de vida, que ya sentía como algo natural. Poco después llegó el momento de su revisión médica anual, análisis de sangre incluido.

Su médico le pidió que fuera a la consulta para examinar los

resultados. Eso era algo inusual, y ella comenzó a preocuparse. Los médicos solo te llaman cuando algo va mal, ¿verdad?

Marlis entró en la consulta con miedo y se sentó preparada para lo peor.

—¿Qué has estado haciendo que no hacías antes? —le preguntó el médico.

—Estuve de vacaciones con mi hijo —dijo Marlis—, él seguía una nueva dieta, yo quise probarla y la verdad es que me gusta. Ahora me alimento a base de vegetales.

—Sea lo que sea, ¡no lo dejes! —señaló el médico—. ¡Los análisis han salido mejor que en muchos años!

Marlis se emocionó al oír que los niveles de colesterol habían disminuido, los niveles de insulina en ayunas eran menores y, aunque nunca había tenido sobrepeso, había perdido unos cuantos kilos no deseados. Agradecía haber descubierto ese estilo de vida a base de vegetales y se sentía orgullosísima de haberse decidido a ponerlo en práctica.

Siempre he dicho que la salud es un área de la vida que no podemos delegar ni dejar en manos de otra persona. Tus pensamientos, tus acciones y tus hábitos cotidianos tienen el poder de estropear tu salud y hacerte ganar peso o de que te mantengas delgado, sano y vital.

COMER PARA TENER SALUD Y VITALIDAD

Si descubrieras que algo que has estado haciendo inconscientemente durante toda la vida te ha hecho daño, ¿no querrías terminar con eso? Imagina que algo que hacías inconscientemente era la razón por la que te sentías pesado, cansado y enfermo. Por supuesto que lo dejarías. ¿Quién quiere pesar 20 kilos o incluso 5 kilos más de lo que debería? ¿Quién quiere perderse las alegrías de la vida porque tiene que ir al médico o, peor aún, al hospital? ¡Nadie!

Así que aquí están los hechos: si tienes sobrepeso u obesidad, si te sientes fatigado todo el tiempo, si tienes prediabetes, diabetes o enfermedad cardíaca, si sufres ardor de estómago, estómago hinchado, acné... es probable que la causa sea la comida. Todas esas cosas que consumes y que vienen en envolturas plásticas de colores

fluorescentes y brillantes son responsables de que te sientas gordo, cansado y enfermo. Todos los productos procesados de origen animal, los lácteos y los derivados del azúcar que crees que te gustan, ¡en realidad te están haciendo daño!

Entonces ¿qué vas a hacer al respecto?

Si estás listo para comenzar a comer alimentos con los que estarás más sano, más fuerte, más ágil, y más feliz, tienes en tus manos el mapa de tu salud. Porque la comida puede ser la mayor fuente de salud, y comer vegetales significa darte la mejor salud posible. Al eliminar los alimentos de origen animal, como las carnes, los productos lácteos y los huevos, y seguir una dieta a base de vegetales, frutas, verduras y cereales, invertiremos la tendencia y estaremos más sanos en lugar de más enfermos, más fuertes en lugar de más débiles.

UNA ALIMENTACIÓN A BASE DE VEGETALES ES SIMPLEMENTE MEJOR PARA TI

Las mejores dietas y las más nutritivas para nuestro cuerpo se componen de alimentos vivos de la tierra. La investigación científica ha demostrado que los veganos y los vegetarianos que siguen una dieta a base de vegetales tienen menores niveles de cáncer, derrames cerebrales y enfermedad cardíaca (que sigue siendo la principal causa de muerte en Estados Unidos). Los veganos son más delgados. Los veganos están más sanos. Los veganos viven más tiempo. ¡No es posible exagerar los beneficios de una dieta a base de vegetales!

Estar en forma y con energía puede deberse a lo que comes, y lo mismo puede decirse del sobrepeso, los altos niveles de colesterol, la presión arterial alta, la diabetes o el asma. ¡Cambia de alimentación y cambiarás los síntomas! Se ha demostrado que comer frutas y vegetales reduce los niveles de colesterol, disminuye la presión arterial, previene y revierte incluso la diabetes, reduce los ataques de asma y aumenta el metabolismo del cuerpo, pues ayuda a quemar calorías con mayor eficacia.

Si quieres perder peso y no recuperarlo, la mejor manera es una alimentación a base de vegetales. Los vegetales tienen menos calorías, más fibra y menos grasas insalubres que la carne. Podrías

sustituir una comida rápida por una hermosa ensalada con hummus, alubias, vegetales rallados, aderezo de vinagreta y cerca de seis tazas de fruta de postre. Esto es mucho más de lo que comerías en una comida, así que ya ves que una dieta a base de vegetales te da más nutrición y muchas menos calorías. Por eso les enseño a mis clientes a equilibrar su entrenamiento con su nutrición: los vegetales y el ejercicio son una combinación ganadora.

Si todavía no has cogido el hábito de hacer ejercicio, el simple hecho de comer vegetales te ayudará a perder peso. Según el doctor Neal Barnard, con una dieta a base de vegetales el metabolismo se acelera, el cuerpo quema calorías hasta un 16% más rápido que con una dieta a base de carne. Y de acuerdo con las investigaciones de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda, los veganos son, en promedio, 13 kilos más ligeros que los consumidores de carne. Ese es el valor de comer vegetales.

El hecho es que si sigues una dieta bien equilibrada y a base de vegetales y estás activo todo el día, puedes perder el peso que quieras. Aunque no tengas un entrenador o no vayas al gimnasio. Un informe de 2006 apunta que la pérdida de peso en los vegetarianos no depende del ejercicio. ¿Cómo es posible? Los alimentos veganos siguen un proceso diferente de almacenamiento y quema que los alimentos no veganos. Una dieta a base de vegetales ayuda al cuerpo a seguir quemando calorías después de las comidas, mientras que la carne y los alimentos procesados se almacenan en forma de grasas, con lo que se queman menos calorías.[1] Puedes ser muy saludable si sigues una dieta sensata, siempre y cuando seas generalmente activo, incluso si no vas al gimnasio dos veces al día.

Lo mejor que puedes hacer por ti mismo es un entrenamiento activo y una dieta saludable. Evita un entrenamiento activo y una dieta deficiente. Como hemos visto con mis primeras clientas de spinning en Miami, si haces mucho spinning, corres o realizas entrenamiento de resistencia, y lo complementas con una alimentación carnívora y llena de grasas no saludables, ni perderás peso ni te sentirás realmente bien. Por un lado, es probable que consumas más calorías de las que quemas, por eso no pierdes peso. Por otro lado, estás sobrecargando tu cuerpo y causando

inflamación cuando haces ejercicio, pero no le das los alimentos que necesita reponer. Así que te provocas el doble de daño.

Seguir una dieta bien equilibrada a base de vegetales, llena de mangos, pomelos, melones, mijo, alubias negras, col rizada, pimientos y tantos otros vegetales deliciosos que existen, es la manera de consumir la cantidad correcta de calorías y de ayudar al organismo a reducir la inflamación; justo lo que necesitas para sentirte lo mejor posible.

¡VEGETALES, NO PASTILLAS!

Si te preocupa tu salud, me gustaría que dedicaras un momento a pensar que es posible que tus preocupaciones sean también las de tus vecinos y las de los vecinos de estos. En tu calle, tu pueblo, tu ciudad, tu país, la gente tiene problemas de salud debido a lo que come. Es un problema personal, de cada individuo que padece acumulación en las arterias y exceso de grasa alrededor de la cintura y el hígado, y de cada médico que tiene que explicar a su paciente que su salud está en grave riesgo. Pero es también un problema nacional.

Estados Unidos está cada vez más enfermo y más gordo, y los costes por atención sanitaria siguen subiendo y subiendo. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte, seguida del cáncer.[2] Saber eso ¿no debería llevarnos a convertir el no enfermar en nuestro plan número uno?

Eso es lo que el gobierno finlandés decidió en la década de 1970, cuando los médicos se dieron cuenta de que la población moría por enfermedades que podían prevenirse a edades muy tempranas.[3] ¡Los hombres jóvenes se morían de un ataque al corazón! Durante un período de unos diez años se tomaron medidas para cambiar la alimentación de la gente: disminuir la cantidad de grasa de origen animal saturada (como la mantequilla) y aumentar el consumo de alimentos frescos. En 1995, en Finlandia, la mortalidad por enfermedades del corazón en hombres entre 30 y 64 años se redujo en un 65%.

Pero en Estados Unidos se ve que estamos muy orgullosos de nuestro estilo de vida y de nuestros logros, y seguimos comiendo alimentos que ya sabemos que son un peligro real y grave para la

salud y la longevidad. Y a pesar de tantos estudios que demuestran lo bueno que es comer vegetales, hay mucha presión para que sigamos con la comida basura. En 2012 los restaurantes de comida rápida gastaron 4.600 millones de dólares en la publicidad de sus productos alimenticios para niños. Eso es un gran esfuerzo para que continuemos alimentándonos con esa comida procesada que es la causa de nuestras enfermedades.[4]

Un estudio con medio millón de personas de 50-71 años determinó que quienes comían más carne roja tenían el mayor índice de masa corporal, hacían menos ejercicio y comían menos frutas y vegetales. Y el riesgo de morir de cáncer o de enfermedades cardiovasculares era mayor en aquellos en los que el consumo de carne roja y carnes procesadas era más elevado.[5] De acuerdo con el Comité Asesor de Guías Alimentarias, las dietas a base de vegetales se asocian con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y de mortalidad.[6]

Un informe publicado en 2013 por el *Permanente Journal* exhortaba a los médicos a aconsejar a sus pacientes que comieran vegetales. Según ese informe, comer vegetales es una forma barata y rentable de conseguir que la salud mejore en vez de que empeore. Una alimentación saludable se definió como una dieta a base de vegetales: «Un régimen que fomenta alimentos enteros de origen vegetal y descarta las carnes, los productos lácteos y los huevos, así como todos los alimentos refinados y procesados».

Según este estudio, comer vegetales en lugar de alimentos procesados puede disminuir el índice de masa corporal, la presión arterial y los niveles de colesterol. Además, los pacientes que pasan a una alimentación a base de vegetales pueden necesitar menos medicación. Esta es una noticia increíble para las personas que andan preocupadas por la diabetes, la presión arterial y las enfermedades del corazón.

Una dieta a base de vegetales puede ayudar a reparar tu cuerpo después de varios años de daños comiendo carne y alimentos procesados. La comida es realmente la mejor medicina.

A continuación se indica cómo pueden ayudar los vegetales:

Obesidad. Los investigadores han demostrado que la obesidad y el consumo de carne están relacionados.[7] En 2006, una revisión de 87 estudios publicados concluyó que seguir una

dieta vegana o vegetariana ayuda a perder peso y que las poblaciones vegetarianas tienen tasas más bajas de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y obesidad.[8]

Diabetes. ¿Quieres mejorar la sensibilidad a la insulina y disminuir la resistencia a la insulina? Come vegetales. En una prueba clínica a personas con diabetes tipo 2, el 43% de las que seguían una dieta vegana con bajo contenido en grasa mejoró la sensibilidad a la insulina y la disminución de la resistencia a la insulina.[9] Otro estudio mostró que los no vegetarianos tienen casi el doble de riesgo de desarrollar diabetes que los vegetarianos.[10]

Presión arterial alta. En otro informe de 2010, el Comité Asesor de Guías Alimentarias informó a los departamentos de Agricultura y de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos que las dietas vegetarianas se asocian con una menor presión arterial sistólica y diastólica.[11]

Enfermedades del corazón. Los vegetales son un tratamiento eficaz para la enfermedad cardíaca coronaria. El doctor Dean Ornish, una figura de renombre en el tratamiento de las enfermedades del corazón, cree que los cambios en el estilo de vida, incluida la alimentación a base de vegetales, pueden tener un impacto positivo en el bienestar. Ornish estudió los efectos en la arteriosclerosis de ciertos cambios intensivos en el estilo de vida. Su régimen a base de vegetales señaló que la grasa constituye el 10% de las calorías, las proteínas componen el 15-20% y los carbohidratos, el 70-75%. El colesterol se restringió a cinco miligramos al día. Después de un año, el 82% de los pacientes a los que se les había diagnosticado enfermedades del corazón y que siguieron su programa tuvo algún nivel de regresión de la aterosclerosis. Mientras tanto, en más de la mitad de los pacientes del grupo de control, es decir, que no siguieron la dieta a base de vegetales, la aterosclerosis empeoró.[12] Cinco años después, el grupo que siguió el plan de alimentación de Ornish experimentó mejorías similares a

los resultados de los pacientes que habían tomado medicación.[13]

¡Come vegetales! Menor presión arterial, menor incidencia de diabetes, regresión de la aterosclerosis... La evidencia es que los vegetales son la decisión correcta para todas las personas, y especialmente para aquellas que están enfermas.[14] Si los alimentos que consumes ahora te están enfermando, comer vegetales puede ser tan beneficioso para ti como tomar medicamentos. ¿Por qué medicarte cuando si pasaras a alimentarte a base de maravillosos vegetales y cereales podrías obtener beneficios similares?

¡Aprovecha el poder de los vegetales sobre las pastillas!

ANIMAL, MINERAL, VEGETAL

No tienes por qué ingerir alimentos de origen animal para para obtener las vitaminas y los minerales que necesitas. Esta es una idea errónea que suele darse entre las personas que no tratan con veganos y vegetarianos sanos y saludables. La gente me pregunta cómo puede obtener suficiente proteína, hierro, calcio, y para mí es un placer hacerles saber que con una dieta a base de vegetales obtendrán todos los nutrientes necesarios (excepto la vitamina B12, como verás más adelante).

Piensa en esto: ¿de qué se nutren los animales que has estado comiendo hasta ahora? ¡De vegetales! Los vegetales son la fuente original de todos los minerales en los animales que has estado consumiendo. Los estudios demuestran que los vegetarianos, en comparación con los no vegetarianos, consumen más magnesio, potasio, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico y vitaminas, y menos grasa total.

Las vitaminas y los minerales son factores importantes para la salud. Como te explicaré a lo largo del libro, los micronutrientes son esenciales para la salud de la piel, los órganos, la sangre, los huesos y los músculos. Los alimentos vegetarianos ricos en nutrientes te harán más ágil, y, a la larga, más sano.[15] La clave está en una dieta bien equilibrada. Comer frutas y vegetales variados es la mejor

manera de asegurarte de que estás ingiriendo todos los nutrientes energéticos, todos los minerales y todas las vitaminas A, B y C, así como las grasas, los carbohidratos y las proteínas que tu cuerpo necesita.

¡CONSERVA LOS BENEFICIOS!

SEGUIR EL PROGRAMA DE LA REVOLUCIÓN DE LOS 22 DÍAS TE AYUDA A...

Combatir la diabetes. Unos 370 millones de personas viven con diabetes, y la Federación Internacional de Diabetes calcula que esa cifra aumentará a más de 550 millones en 2030. La diabetes tipo 2 es totalmente prevenible, y son muchas las investigaciones que sugieren que una dieta a base de vegetales puede ayudar a mantener a raya esta enfermedad.

Disminuir la presión arterial. Numerosos estudios, incluidos los de la School of Public Health de Harvard, apuntan que una dieta de frutas y vegetales puede ayudar a controlar la hipertensión. Casi uno de cada tres adultos estadounidenses tiene la presión arterial alta, es decir, mayores riesgos de padecer enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares, dos de las causas principales de muerte en Estados Unidos.

Mantener el corazón sano. Investigadores de Harvard estudiaron a cerca de 110.000 personas durante 14 años y concluyeron que cuanto mayor era el consumo de frutas y vegetales, mucho menores eran las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. En concreto, las personas que consumían una media diaria de ocho o más raciones de frutas y vegetales tenían un 30% menos de probabilidades de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral que las que consumían menos de 1,5 raciones diarias.

Perder peso. Los vegetarianos tienden a consumir menos calorías y, por lo tanto, suelen pesar menos y tener un índice de masa corporal menor que los no vegetarianos. Optar por frutas, vegetales y cereales enteros, en lugar de

por carne, probablemente hará que te sientas más lleno y con menos calorías.

Obtener mucha fibra. La fibra hace que seas «regular», pues ayuda en la digestión y previene el estreñimiento. Además, puede reducir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre. Seguir una dieta a base de vegetales significa consumir gran cantidad de frutas y verduras llenas de fibra. Una taza de frambuesas o de guisantes cocinados equivale a 8 gramos de fibra o más, de acuerdo con la Clínica Mayo.

Ver con claridad. La vitamina A que contiene la zanahoria ayuda en la visión nocturna. Tus ojos te agradecerán que sigas una dieta rica en espinacas, col rizada, maíz, calabaza, kiwi y uvas. Se cree que los pigmentos de luteína y zeaxantina de estos alimentos ayudan a prevenir las cataratas y la degeneración macular.

LOS VEGETALES, LO MEJOR PARA TU VIDA

Me gustaría que hicieras del resto de tu vida lo mejor de tu vida.

Cada vez que alguien acude a mí con el deseo de revertir la enfermedad cardíaca o la diabetes, o de perder 5, 10 o 20 kilos, es inevitable que termine enterándome de algo más profundo... de una relación difícil con la comida, de un padre cuyos malos hábitos tuvieron gran influencia, de la sensación de inseguridad en el trabajo o en las relaciones. Acaban hablándome de enfermedades, soledad, incertidumbre y depresión.

Yo les digo que nuestro bienestar mental y emocional tiene mucho que ver con lo que comemos. ¡La poderosa nutrición que se encuentra en los vegetales puede ayudar a aliviar la depresión! Cuando no disfrutas de buena salud, cuando te sientes mal, pesado, poco atractivo o letárgico, todo en la vida parece más difícil. Las situaciones complicadas pueden resultar abrumadoras o insuperables. Nos mostramos menos bondadosos o compasivos hacia los demás, desde el extraño que conduce muy despacio delante de nosotros, hasta nuestro amigo que siempre se las arregla para decir algo equivocado. La depresión y los cambios de humor se

han relacionado con una mala nutrición; comer vegetales y obtener todas esas vitaminas y minerales puede ayudarte emocionalmente y proporcionarte una sensación general de bienestar y positividad.[16]

Los efectos de la alimentación a base de vegetales son beneficiosos para la salud y el bienestar general en todas las áreas de la vida. Cuando te sientes muy bien, cuando tu cuerpo tiene la energía y la nutrición que aporta una dieta a base de vegetales, todo resulta más fácil. Desarrollar el hábito de comer vegetales te da la energía que necesitas para hacerle frente a la vida, la energía para encarar la existencia de una manera positiva, amable y compasiva, y para tomar las decisiones correctas. Serás más saludable por dentro y por fuera.

[1] S. E. Berkow y N. Barnard, «Vegetarian Diets and Weight Status», *Nutrition Reviews*, 64 (4) (abril de 2006), pp. 175-188. DOI: http://dx.doi.org/10.1111/j. 1753-4887.2006.tb00200.x [PubMed].

[2] http://journals.lww.com/journalpatientsafety/Fulltext/2013/09000/a_new_evidence_based_estimate_of_patient_harms.2.aspx. (consultado el 21 de noviembre de 2014).

[3] http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/index2.html (consultado el 25 de junio de 2014).

[4] http://www.fastfoodmarketing.org/fast_food_facts_in_brief.aspx (consultado el 18 de agosto de 2014).

[5] R. Sinha *et al.*, «Meat Intake and Mortality: A Prospective Study of Over Half a Million People», *Archive of Internal Medicine*, 169 (6) (23 de marzo de 2009), pp. 562-571. DOI: http://dx.doi.org/10.1001/archinternmed.2009.6. [PMC free article] [PubMed].

[6] Informe del Comité Asesor de Guías Alimentarias en las directrices dietéticas para los estadounidenses, 2010: a la Secretaría de Agricultura y a la Secretaría de Salud y Servicios Humanos. Washington, DC: Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., mayo de 2010.

[7] Y. Wang y M. A. Beydoun, «Meat consumption is associated with obesity and central obesity among US adults», *International Journal of Obesity*, Londres, 33 (6) (junio de 2009), pp. 621-628. DOI: http://dx.doi.org/10.1038/ijo.2009.45. [PMC free article] [PubMed].

[8] S. E. Berkow y N. Barnard, «Vegetarian Diets and Weight Status», *Nutrition Reviews*, 64 (4) (abril de 2006), pp. 175-188. DOI: http://dx.doi.org/10.1111/ j.1753-4887.2006.tb00200.x. [PubMed].

[9] N. D. Barnard *et al.*, «A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals with Type 2 Diabetes», *Diabetes Care*, (8) (29 de agosto de 2006), pp. 1777-1783. DOI: http://dx.doi. org/10.2337/dc06-0606. [PubMed].

[10] A. Vang *et al.*, «Meats, Processed Meats, Obesity, Weight Gain and Occurrence of Diabetes among Adults: Findings from Adventist Health Studies»,
Annals of Nutrition & Metabolism, 52 (2) (2008), pp. 96-104. DOI: http://dx.doi.org/10.1159/000121365 [PubMed].

[11] Informe del Comité Asesor de Guías Alimentarias en las directrices dietéticas para los estadounidenses, 2010: a la Secretaría de Agricultura y a la Secretaría de Salud y Servicios Humanos. Washington, DC: Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., mayo

de 2010.

[12] D. Ornish *et al.*, «Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial», *Lancet*, 336 (8708) (21 de julio de 1990), pp. 129-133. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/0140-6736(90)91656-U [PubMed].

[13] D. Ornish *et al.*, «Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease», *JAMA*, 280 (23) (16 de diciembre de 1998), pp. 2001-2007. DOI: http://dx.doi.org/10.1001/jama.280.23.2001 [PubMed].

[14] «Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets», *The Permanent Journal*, 17 (2) (primavera de 2013), pp. 61-66.

[15] B. Farmer *et al.*, «A Vegetarian Dietary Pattern as a Nutrient-Dense Approach to Weight Management: An Analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2004», *Journal of the American Dietetic Association*, 111 (6) (junio de 2011), pp. 819-827. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2011.03.012 [PubMed].

[16] http://www.webmd.com/depression/guide/diet-recovery.

SEGUNDA PARTE

Prepárate:
Prográmate para el éxito

5
Estrategias diarias para el éxito

EN ALGUNOS RESTAURANTES CUBANOS he visto una placa pequeña con una frase divertida: «Hoy no se fía, mañana sí». Significa que nunca te darán crédito. ¿Cuántas dietas ibas a empezar «mañana»? ¿Cuántos quehaceres desagradables de la casa harás «mañana»? Y ese mañana no llega nunca.

Si realmente quieres cambiar, tienes que estar dispuesto a comenzar hoy. La revolución de los 22 días se ha convertido en un reto y en un movimiento nacional, pero es más que eso: es tu reto y tu revolución personal. Empezar depende de ti. El tiempo que duren los beneficios depende de ti. Si quieres un cambio real y que ese cambio sea permanente, puedes hacerlo. Simplemente tienes que empezar.

CUMPLE CON LAS RACIONES RECOMENDADAS

En especial durante las dos primeras semanas es muy importante atenerse a las raciones recomendadas. Cuando sigas esta dieta consumirás menos calorías, pues los vegetales son alimentos menos densos en términos calóricos. Este programa exige que rompas con tus malos hábitos de comer demasiado y de complacerte en exceso. Al principio puede resultar incómodo, es posible que a veces sientas hambre, pero eso está bien. Tu cuerpo se está adaptando a los tamaños adecuados de las raciones y pronto seguirás adelante sin el estrés de digerir demasiada comida.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES:
Legumbres: ½ a 1 taza
Cereales como arroz, quinoa, mijo y avena: ½ a 1 taza
Vegetales: 1 a 2 tazas (si de verdad estas hambriento, agrega otra taza de vegetales preparados de manera sencilla)
Frutas: 1 taza
Grasas, como la del aguacate: ½ taza
Frutos secos (crudos y sin sal) y semillas: ¼ de taza
Aceite de oliva: 1 cucharada
Vinagre, limón y lima para aderezos: al gusto, según se desee
Mantequilla de nueces: 1 a 2 cucharadas

Al final de los 22 días tu cuerpo se habrá adaptado al tamaño de las raciones recomendadas y serás capaz de comer intuitivamente sin pasarte. El objetivo es desarrollar hábitos de salud y entender la moderación.

Si pretendes perder peso, mantente en la cantidad más baja dentro de los rangos anteriores. Si te embarcas en este programa por sus innumerables beneficios para la salud, no dudes en disfrutar del extremo superior del rango.

Si los resultados que esperabas no se confirman, revisa el tamaño de tus raciones. Esa es la razón número uno cuando el progreso se tambalea.

Hace poco fui testigo de algo así con la hermana de un amigo mío. Él había tenido gran éxito con la revolución de los 22 días y ya era un seguidor permanente; había transformado su salud y la de su familia, y quería que su hermana Alison siguiera la dieta a base de vegetales. Tuvo que insistir durante dos años hasta que ella por fin aceptó, pero cuando lo hizo fue a por todas: llenó su cocina de frutas, vegetales y cereales enteros, y cambió su forma de comer.

Una semana más tarde él la llamó para ver cómo le iba y ella le dijo que no había perdido ni medio kilo. ¿Cómo podía ser? Mi amigo me habló del caso. Yo conocía a Alison desde hacía años, así que fui a su casa para ver qué pasaba. Me invitó a almorzar; acepté porque tenía hambre y porque pensé que sería una oportunidad de

ver cómo seguía el programa. Alison había preparado una deliciosa ensalada de quinoa con vegetales, hierbas y verduras de hoja verde. Yo estaba encantado de ver cómo había evolucionado esta mujer, pues antes se habría preparado un sándwich de mortadela con pan blanco y con mostaza de color amarillo brillante.

Pero mientras yo la observaba Alison se comió una ración, luego una segunda y después una tercera. Comprendí de inmediato por qué había descarrilado. Comía los alimentos adecuados, en el momento adecuado y con la actitud mental adecuada. Pero comía demasiado. No ponía atención en las raciones. Y sin embargo no había llegado al punto en el que pudiera sentir ese instante sutil en que el cuerpo está lleno y es hora de soltar el tenedor.

Una vez que identificamos el problema, y que ella aprendió a manejar las raciones, comenzó a bajar de peso.

Si estás acostumbrado a comer en exceso, es posible que al pasar a comer la cantidad adecuada pienses que sigues hambriento. Con tres comidas diarias bien equilibradas, al 80-10-10 (80% de carbohidratos, 10% de proteína y 10% de grasa), recibirás la nutrición que necesitas y un montón de combustible para tu cuerpo.

Este libro te animará a comer de manera consciente y cuidadosa y te recordará que comas con moderación. El hecho de ser consciente ayuda a disfrutar de la comida y a comer con mesura. Si quieres evitar dolores de estómago e hinchazón, si quieres perder peso, mastica despacio, disfruta de cada bocado y deja de comer cuando hayas consumido tu ración. Recuerda: tu cuerpo tardará veinte minutos en darte la señal de que estás lleno. Con el tiempo, tu organismo agradecerá que le des solo la comida suficiente y no tener que digerir demasiado. Las punzadas de hambre desaparecerán y pronto descubrirás la sensación de estar satisfecho. En este punto del viaje estarás listo para aprender a comer de acuerdo a cómo te sientas.

¡Si al principio te quedas con hambre no desesperes! Ejerce la moderación para establecer nuevos hábitos saludables y para lograr los mejores resultados en la pérdida de peso.

Hace poco recibí una llamada de un amigo que quería seguir el plan, un hombre de unos sesenta años que había tenido un toque de

alerta. Su médico le había convencido de que si no dejaba de comer carne roja y postres abundantes sufriría un ataque al corazón.

—Tengo que seguir este programa —me dijo—. Estoy deseando empezar.

Me puse tan contento... Es un amigo muy querido, y durante muchos años yo le había insistido en que hiciera un cambio. Por fin estaba preparado.

Le envié el plan.

Me llamó de inmediato y me dijo:

—Bueno, ¿qué pasa si me da hambre?

—Entonces sabrás que lo estás haciendo bien —respondí.

—¿Cómo? ¿Qué se supone que significa eso? —preguntó él.

Le expliqué que si nunca tenía hambre era porque comía en exceso.

—Por eso pesas ciento cuarenta kilos —le dije con amabilidad—. Para llegar a tener buena salud, tendrás que atravesar algunas ventanas mientras piensas «Ojalá pueda».

Mi amigo entendió que debía aceptar la sensación de hambre. En un primer momento, tras la primera punzada de su estómago vacío se sintió ansioso. Pero logró acostumbrarse lentamente a eso y a comer hasta sentirse satisfecho, no harto. Ha perdido más de 35 kilos y ya no teme sufrir un ataque al corazón. Se siente mejor y tiene mejor aspecto que en décadas.

TENTEMPIÉS

A lo largo de los próximos 22 días podrás comer un tentempié día sí y día no. Estás tratando de acostumbrarte a comer solo tres comidas diarias, y hasta que tu cuerpo se adapte es posible que necesites un tentempié para sacarte de un apuro.

Tentempiés sugeridos:

- Frutos secos, crudos y sin sal (recuerda el tamaño de la ración: ¼ de taza).
- Una pieza de fruta.
- Acompaña los vegetales con 2 cucharadas de hummus.
- 1 cucharada de mantequilla de nuez con apio, manzanas, peras.

- Media ración de un batido (véanse las recetas en el capítulo 17).

NO COMAS DE MANERA INCONSCIENTE

Durante las dos primeras semanas te acostumbrarás a tomar conciencia de tus hábitos y sabrás cómo se siente uno al seguir una dieta a base de vegetales. Es importante que te comprometas a tres comidas al día y a responsabilizarte de lo que ocurre entre las comidas.

Marie tenía veintitantos años y llevaba luchando con su peso desde que era adolescente. Decidió probar con la alimentación a base de vegetales después de leer acerca de lo bien que le había ido a mucha gente. Se comprometió realmente a alimentarse solo de vegetales, pero en los primeros días no obtuvo resultados; tardó casi una semana en darse cuenta de que su desafío consistía en cambiar de hábitos alimenticios.

A Marie le encantaba picar. Cuando se embarcó en el programa, simplemente cambió los tentempiés que solía comer por otros «a base de vegetales»: no comía vegetales, sino alimentos procesados a base de vegetales.

Como verás en los menús, cuando digo «tentempié», me refiero a una pieza de fruta monda y lironda. ¡El hecho de que el azúcar sea vegano no significa que forme parte de tu dieta! Los tentempiés a base de vegetales incluyen frutas y verduras, no patatas fritas, pretzels o galletas.

Marie comenzó a investigar el mecanismo de sus hábitos en materia de tentempiés. No pasó mucho tiempo antes de que comprendiera que había desarrollado una afición autodestructiva con la comida. Recurría a los alimentos (en concreto a los tentempiés) cada vez que necesitaba desahogarse, celebrar, pensar, relajarse; en fin, casi en cualquier momento que sentía algo... Por eso siempre terminaba con las manos vacías (los alimentos no resuelven los problemas, los complican con sentimientos adicionales de fracaso). En el instante en que descubrió que ese hábito le impedía alcanzar sus metas, pasó a tentempiés más saludables (en su caso, palitos de vegetales, porque son crujientes y ella era muy aficionada a las patatas fritas) o a distraerse con un paseo ocasional

o llamando a un ser querido. Y el éxito no tardó en llegar.

Marie perdió 7 kilos en los 22 días. Tras terminar el programa siguió con una dieta a base de vegetales y ya lleva perdidos 20 kilos. Hoy Marie tiene el control de su salud y de su felicidad; además ahora sonríe porque hace surf y sale a correr.

22 DÍAS SIN ALCOHOL

Lo diré de manera breve y dulce: mientras dure la revolución de los 22 días, evita, por favor, el alcohol. Te daré tres razones: 1) con el alcohol ingieres calorías; 2) el alcohol favorece la deshidratación, con lo que sientes más hambre, y puede reducir tu fuerza de voluntad, lo que es posible que te lleve a decidir consumir malos alimentos, y 3) tu paladar comenzará a anhelar los viejos hábitos. Más tarde, después de tres semanas, una vez que hayas cambiado de hábitos y hayas comenzado a experimentar los beneficios de una alimentación a base de vegetales, podrás decidir por ti mismo si un ocasional vaso de vino, licor o cerveza formará parte de tu nuevo estilo de vida saludable.

Me di cuenta de lo importante que es tener conciencia del consumo de alcohol con mi buena amiga y clienta Beth. Tenía 18 kilos de sobrepeso y —como ella misma dice— seguía constantemente dietas yoyó. Intentó de buena gana pasar a una alimentación basada en vegetales y valoró positivamente la gran cantidad de alimentos que podía consumir y cómo mejoraba su salud, pero le resultaba imposible llegar a los 22 días. Su fuerza de voluntad se desmoronaba y Beth volvía a caer en sus viejos patrones antes de llegar a la meta. En última instancia, pensó que este programa no era para ella.

Yo quería saber más sobre Beth, así que le pedí que me diera ejemplos de sus comidas diarias. Revisamos todas, del lunes al jueves por la tarde, pero no ahí no terminó el asunto. Cuando le pregunté qué comía los fines de semana, me dijo:

—Bueno, sigo comiendo en plan vegano, pero no me he quitado del vodka, que es bajo en calorías y azúcar en comparación con otras bebidas.

Tuve que sonreír, porque Beth sabe que se le da de maravilla darle la vuelta a las cosas y eso era lo que estaba haciendo.

—No te he preguntado qué bebes; te he preguntado qué comes —le dije.

Ella se echó a reír y dijo:

—Cuando bebo, empiezo a comer conscientemente, pero al rato me encuentro comiendo patatas fritas y todas esas cosas de las que me privo los otros días... ¡Me digo que es fin de semana y al fin y al cabo siguen siendo cosas veganas!

Beth no solo estaba ingiriendo calorías con la bebida —lo cual ya era un problema—, sino que además eso la llevaba a recuperar sus antiguos hábitos alimenticios y a comer en exceso. Peor aún, al día siguiente se despertaba con la actitud correcta, pero por la tarde los antojos se colaban de nuevo en su paladar y en su mente. Comenzaba con un compromiso: «Voy a tomar un vodka con soda, sin aperitivos, solo algún vegetal crudo». Pero una copa conducía inevitablemente a tres copas, y antes de que se diera cuenta estaba de nuevo en el ciclo de atracones de comida y bebida del fin de semana. El domingo sintió que este programa no era para ella.

Conseguí convencerla de que su salud era digna de una oportunidad de 22 días y de que yo estaba seguro de que podía hacerlo. Completó la primera semana, la más dura, y en la segunda sintió un nuevo nivel de claridad y de energía. A la tercera, se sentía empoderada, inspirada e imparable. Continuó con el programa y perdió 20 kilos en cinco meses. Hoy en día Beth vigila la bebida y tiene su dieta bajo control.

Beth es la primera en decir que si ella puede hacerlo, cualquiera puede. En cuanto a mí, solo quiero que la gente lo ponga en práctica durante 22 días y deje que el programa haga el resto.

USA LA BÁSCULA

Hace poco le pregunté a un cliente cuánto pesaba. Me respondió: «No me he pesado desde que te fuiste. Nunca me peso. ¡Le tengo fobia a la báscula!». No bromeaba. Le tenía miedo a la báscula. O, mejor dicho, le asustaba el fracaso. Pero ¿cómo vas a ganar una competición si no te inscribes?

La báscula es tu amiga, así que te invito a pesarte todas las mañanas a primera hora. Una vez que empieces el programa, la báscula te mantendrá en equilibrio. Si piensas que estás comiendo

bien, al día siguiente subes a la báscula y pesas medio kilo más que el día anterior, di: «Vaya, espera un minuto; esto puedo arreglarlo». Pesarte todos los días te ayudará a mantenerte a raya. Cuando te pesas, estás teniendo una visión objetiva de tu progreso. No es algo personal. Es solo matemática, y te mantiene al tanto.

Comer de manera inconsciente es como usar una tarjeta de crédito. En términos cotidianos, no tienes conciencia de la suma total de tus acciones. No cuentas el dinero; no eres consciente. Pero al final del mes llega la cuenta y se te desencaja la mandíbula. «¿Quién ha gastado todo esto?» Bueno, tú. Y en el momento en que el banco empieza a enviarte cartas —devolución, saldo insuficiente, devolución, saldo insuficiente, devolución, saldo insuficiente— resulta que ya has ido mucho más allá del punto donde es fácil dar la vuelta.

Si no utilizas una báscula con regularidad, te pasará lo mismo. Irás a la visita anual al médico, subirás a la báscula y él te dirá: «Pesas 9 kilos más». Y al año siguiente, otros 9 kilos. Así es como se gana peso. ¡Nadie pasa de 55 kilos a 140 kilos de la noche a la mañana! De 54,5 kilos pasas a 55, a 55,5, a 56, a 57, a 58, a 59, a 60, a 61 kilos, y como no prestes atención, seguirás subiendo. Así es como ganas peso. ¡Es pura matemática! Es difícil desmentir a la báscula. Nueve kilos más año tras año te colocan en una posición en la que tendrás que esforzarte mucho más para volver a tener un peso saludable. Es mucho más fácil mantenerte al día que ponerte al día. Es mucho más fácil poner fin a algo un día después que tres meses después.

Si te pesas y has ganado medio kilo, un kilo o un kilo y medio, analiza tu día. Reflexiona sobre la jornada de ayer. La báscula te enseña a ser consciente de lo que haces.

Te dice que es hora de que repases tu lista mental:

- ¿Comí hasta estar lleno al 80% en cada comida?
- ¿Terminé cada comida sintiéndome demasiado lleno?
- ¿Ingerí calorías con la bebida?
- ¿Dormí bien?
- ¿Hice ejercicio ayer?
- ¿Cuántas comidas realicé y qué comí?
- ¿Picoteé?
- ¿Comí demasiados postres veganos?

- ¿Comí alimentos veganos transgénicos, o alimentos realmente a base de vegetales?
- ¿Consumí demasiada sal? ¿Estoy reteniendo agua?
- Y para las mujeres: ¿estoy con el período?

La báscula es una herramienta para la salud. Es como cuando el médico escucha los latidos de tu corazón o te examina el azúcar en la sangre. Se trata simplemente de una medida. ¡Necesitas saber cómo lo estás haciendo por si tienes que modificar algo! Si ves que los números suben en vez de bajar, será el momento de que te plantees tus hábitos.

CONCÉNTRATE EN TU MOTIVACIÓN

¿Por qué quieres cambiar? Tus razones para estar saludable son fundamentales para alcanzar el éxito. Tu motivación es lo que te mantendrá en el camino cuando las tentaciones te llamen. Es lo que te dirá que vayas a hacer ejercicio en lugar de dormir otra media hora. Es lo que llevará tu mano a los palitos de zanahoria y apio y no a las patatas fritas. ¡Tu motivación es importante en el mundo real!

Algunas personas quieren estar delgadas. El problema con eso es que se trata de una solución temporal; es como poner una tirita a un problema mucho más profundo que estar delgado. Si decides perder peso para un evento cercano, por ejemplo, una boda, ¿qué sucederá cuando la boda haya pasado? Recaerás de nuevo, porque tu motivación era temporal y no sostenible. Si lo que te motiva es poder asistir a la boda de tu hijo o tu hija dentro de veinte años, estamos hablando a largo plazo, y eso es mucho más sostenible.

Tal vez empieces este programa porque has tenido una conversación inquietante con un médico. A mí me alegra muchísimo que hayas decidido tomar las riendas de tu salud, pero ¡la motivación que nace del miedo tampoco dura mucho tiempo! Una buena visita al médico y de vuelta a los viejos hábitos. En última instancia, el miedo a la muerte no es sostenible. Piensa más bien en las razones para vivir —y no solo para vivir, sino para vivir bien— por tu familia, tus hijos, tu cónyuge, tu pareja, tu hermano o hermanas, tus padres, tus abuelos, tus amigos. Por ti. Por el

hermoso mundo en el que vivimos. Para poder viajar. Para poder disfrutar de los momentos maravillosos de la vida.

Más que estar delgados, más que vivir para siempre, el deseo de vivir bien y de seguir amando a nuestros seres queridos es sostenible. Eso es lo que hace que te levantes por la mañana y quieras trabajar, ¿verdad? Eso es lo que te pone una sonrisa en la cara y hace que te esmeres. Si te centras en la motivación adecuada, será más fácil que este estilo de vida sea sostenible, será más fácil crear un sistema que sea sostenible, será más fácil crear hábitos que sean sostenibles y será más fácil crear un estilo de vida que te conduzca a cómo quieres sentirte.

Los pilares del éxito

El éxito final proviene de una combinación de diferentes factores que tienen influencia unos en otros. Si quieres prosperar, si quieres disfrutar de una vida más feliz y completa, te ayudará saber que hay cinco pilares del éxito:

Pilar 1: la dieta. Una dieta adecuada y los beneficios de la nutrición son algo de lo que ya debes de saber mucho si has leído la primera parte de este libro. Si quieres estar saludable, tienes que prestar atención a lo que comes. ¡Tienes que comer vegetales!

Pilar 2: el ejercicio. Los beneficios del ejercicio complementan una dieta saludable. Al combinar ejercicio y dieta estarás reforzando tu esfuerzo y fortaleciendo tu corazón, tus pulmones, músculos y huesos.

Pilar 3: el sueño. Si quieres que la nutrición que le das a tu cuerpo sirva para sanar y reparar los músculos y órganos después de hacer ejercicio, necesitas descansar. El sueño es fundamental para gozar de buena salud; te ayuda a regenerarte y a liberar el estrés. También es fundamental para sentirte lleno de energía durante el día. Las personas que no duermen lo suficiente toman malas decisiones, son más irritables y comen más.

Pilar 4: el manejo del estrés. El estrés tiene efectos terribles en el cuerpo, el trabajo y las relaciones. Si no cuidas estos tres primeros pilares, la energía disminuye y el estrés aumenta. Hay muchos aspectos de la vida que pueden aumentar nuestros niveles de estrés: problemas en el trabajo, problemas en las relaciones, malas noticias sobre nuestra salud o la de un ser querido. Comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente son excelentes maneras de manejar el estrés.

Pilar 5: el amor. Tener amor abundante en la vida es uno de los pilares del éxito. ¡Los seres humanos no estamos hechos para sobrevivir solos! Somos seres sociales que prosperamos con el compañerismo, la amistad, la familia y las mascotas. Esto es fundamental para alcanzar el éxito en cualquier cosa que hagamos: son nuestros sistemas de apoyo. Tus padres, tus hijos, tus hermanos. Tus amigos. Las personas que se preocupan por ti. Los animales que te demuestran un amor incondicional. Cuanto más saludable seas, más fácil te resultará cuidar de ellos, más fácil será que ellos te apoyen, ¡y todo será más agradable! Nadie quiere ser una carga para su familia. Mantenernos saludables es primordial si queremos que nuestros seres queridos puedan apoyarnos con alegría y no con dificultad. A medida que vamos creciendo y vamos cambiando para mejor. A medida que vamos a la escuela y nos graduamos. A medida que tenemos hijos y formamos familias. A medida que corremos maratones y organizamos fiestas para celebrar nuestros logros.

¡Trátate con amor y bondad y mira cómo floreces!

CÓMO EMPEZAR AHORA MISMO

¿Dónde estás ahora? ¿Qué hora es? Si te sientes motivado, con ganas de empezar tus 22 días, me gustaría decirte algo: puedes comenzar ahora mismo. No tienes que esperar a mañana. El borrón y cuenta nueva comienza aquí, en este momento, no importa dónde

estés, no importa lo que diga el reloj. Si son las nueve de la mañana y en tu cocina no hay alimentos saludables. Si es mediodía y estás en el aeropuerto. Si son las tres de la tarde y estás haciendo una pausa rápida en el trabajo. Si es domingo por la noche y estás a punto de reunirte con tus amigos para cenar en tu restaurante favorito.

Aun así, puedes empezar ahora.

1. **Respira profundamente.** Toma una decisión consciente para prepararte para el éxito. Luego pasa a la acción.

2. **Depura tu despensa.** Si tienes tiempo ya mismo, ve a la cocina y empieza los cambios. Aquí encontrarás instrucciones para lograr esto de la manera más fácil posible.

3. **Ve a comprar alimentos frescos.** Puedes pasar ya al día uno del menú y salir a comprar los alimentos que necesitas para empezar a vivir una vida completamente nueva. De hecho, te animo a que lo hagas. Luego, en el transcurso de los próximos días y semanas, podrás seguir leyendo, aprender cómo funciona todo y cómo puedes aprovechar tu experiencia al máximo.

4. **Llama al restaurante.** Aunque tengas planes para el almuerzo o la cena, puedes comenzar ahora mismo. ¡Las personas que se alimentan a base de vegetales también van a restaurantes! ¡Y a fiestas! Si tienes una reserva para la cena y quieres comenzar hoy, basta con que veas el menú en internet y hagas un plan. Como no vas a comer lo que usualmente comes —y no tienes por qué hacer alarde de esto con tus amigos—, más vale que decidas de antemano lo que vas a pedir. No necesitas que te desafíen; solo necesitas estar listo. Busca el menú. Léelo. Si quieres, llama y di: «Oye, soy vegano. Estoy buscando opciones. Estoy buscando alimentos sanos y limpios». (Echa un vistazo a nuestra guía para comer en restaurantes.) Antes de ir a un restaurante o evento puedes comer un puñado de almendras crudas para asegurarte de que la fuerza de voluntad está de tu lado.

5. **Duerme en el otro lado de la cama.** Me gustaría que mañana te despertaras con la sensación de que algo ha cambiado. Para eso dormirás en el otro lado de la cama, o incluso en la habitación de invitados. Quiero que mañana te despiertes con una perspectiva nueva, con la sensación de que algo es diferente.

Estás a punto de emprender un camino de cambio de hábitos y de cambio de vida, así que me gustaría que el día uno te despertaras con un nuevo punto de vista y con la conciencia de que algo ha cambiado.

Y el día 22 verás que ese «algo» que ha cambiado eres tú.

6

Manual de nutrición para la revolución de los 22 días

A MEDIDA QUE VAYAS COMPRANDO y cocinando para llevar adelante los menús, darás con la proporción saludable de grasas, carbohidratos y proteínas en cada plato, así como de vitaminas, minerales y fitonutrientes.

Una comida bien equilibrada contiene:

80% de carbohidratos
10% de proteína
10% de grasas

Veamos algunos detalles específicos.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Suele decirse erróneamente que los carbohidratos son malos. Hay diferentes tipos de carbohidratos —simples y complejos—, y su impacto en la alimentación y la salud es por completo diferente.

Los carbohidratos simples se componen de una o dos moléculas de azúcar, son la forma más rápida de obtener energía, y se digieren con mucha rapidez. A la hora de elegir entre los carbohidratos simples, lo mejor es consumir aquellos que se encuentran en las frutas y los vegetales, que además están llenos de vitaminas, minerales y fibra, y evitar aquellos que contienen los dulces, caramelos, refrescos, azúcares procesados y refinados, pues son nulos en vitaminas, minerales y fibra. Estos azúcares procesados y

refinados reciben el nombre de «calorías vacías» porque poseen poco o ningún valor nutricional.

Los carbohidratos complejos tienen tres o más azúcares trenzados en cadenas largas y complejas (de ahí su nombre), son ricos en vitaminas y minerales, a menudo son también ricos en fibra, y son de digestión lenta, razón por la cual proporcionan una energía sostenida. Los carbohidratos complejos se encuentran en alimentos como los cereales enteros, los vegetales y las legumbres. Cuando consumimos carbohidratos, nuestro cuerpo reacciona de una de estas dos maneras: los quema para producir energía, o los convierte en grasa que se almacena en las células grasas. ¿Qué crees que sucede con más frecuencia? Una vez que el azúcar se libera en el tracto digestivo, el páncreas lo detecta y libera insulina para procesarlo. La insulina ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre (cuanto más azúcar, más insulina se libera). La insulina ayuda a almacenar el exceso de azúcar en el hígado y en los tejidos musculares como glucógeno y en células grasas. A veces al organismo le cuesta eliminar demasiado azúcar muy rápido, y entonces libera gran cantidad de insulina, lo que finalmente provoca que el azúcar en la sangre baje de golpe... ¡Paf!

Imagina que vas a hacer la maleta para irte de viaje. Si echas toda la ropa dentro sin más, quedará desorganizada, revuelta y arrugada, y la maleta rebosará. Si doblas cada prenda y las guardas una por una, cabrá toda la ropa y la maleta quedará organizada.

Al igual que cuando haces la maleta metódicamente, cuando consumes carbohidratos complejos con fibra el cuerpo es capaz de manejar con eficacia el almacenamiento de energía, y los niveles de energía permanecen equilibrados durante todo el día. Por el contrario, al igual que cuando metes tus pertenencias en la maleta de cualquier manera, los carbohidratos simples se digieren rápidamente, lo que lleva a un aumento del azúcar en el torrente sanguíneo, una situación caótica que no es fácil de resolver. A menudo el cuerpo reacciona de forma exagerada liberando un exceso de insulina para procesar y almacenar el azúcar, lo que lleva a un bajón de azúcar. Y entonces ansías más azúcar, y así comienza el círculo vicioso.

Necesitamos carbohidratos porque son la principal fuente de combustible del cuerpo (todos los tejidos y células del organismo

utilizan carbohidratos para obtener energía), pero para tener una energía equilibrada y una salud óptima precisamos los carbohidratos adecuados (provenientes de frutas, vegetales, cereales enteros, legumbres). Los carbohidratos salen mal parados en las dietas de moda de la última década, pero debemos centrarnos en el origen y en el tipo de carbohidratos que consumimos.

Los vegetales y las frutas ofrecen cantidades saludables de carbohidratos complejos ricos en fibra, exactamente lo que tu organismo necesita. El cuerpo descompone los carbohidratos en los elementos más pequeños, la glucosa, la cual es esencial si quieres tener energía para todas tus funciones físicas. ¡Tu cerebro, tu sistema nervioso, todo tu cuerpo depende de los carbohidratos que comes! Cada movimiento, cada pensamiento, necesita la energía de los carbohidratos complejos presentes en las frutas, los vegetales, los cereales y las legumbres. Los problemas que oyes cuando la gente se queja de los carbohidratos se deben a la sustitución de los alimentos de verdad por carbohidratos procesados y llenos de azúcares añadidos, como los cupcakes y las pizzas. Evita los carbohidratos excesivamente procesados; ¡consume carbohidratos complejos (vegetales, cereales integrales y legumbres) y estarás lleno de energía todo el día!

PROTEÍNA

Cada célula de nuestro organismo utiliza proteínas. Las proteínas están hechas de aminoácidos, y el cuerpo utiliza los aminoácidos para todo, desde para la formación de los músculos hasta para la creación de las hormonas y enzimas precisas para el crecimiento del cabello y las uñas.[1] El ADN es como un programa que indica a los aminoácidos cómo deben agruparse para realizar cualquier función que el cuerpo necesita. Cada uno de tus genes tiene instrucciones sobre cómo producir una molécula de proteína a partir de aminoácidos.

PROTEÍNAS VEGETALES

CEREALES

Amaranto (cocinado)
1 taza
9 g de proteínas

Arroz integral (cocinado)
1 taza
5 g de proteínas

Trigo (seco)
½ taza
12 g de proteínas

Mijo (cocinado)
1 taza
8 g de proteínas

Avena (seca)
½ taza
6 g de proteínas

Quinoa (cocinada)
1 taza
8 g de proteínas

LEGUMBRES

Alubias negras (cocinadas)
1 taza
15 g de proteínas

Garbanzos (cocinados)
1 taza
15 g de proteínas

Edamame
1 taza
17 g de proteínas

Alubias rojas (cocinadas)
1 taza
16 g de proteínas

Lentejas (cocinadas)
1 taza
18 g de proteínas

Tofu
½ taza
10 g de proteínas

FRUTOS SECOS

Mantequilla de almendras
2 cucharadas
8 g de proteínas

Almendras
30 g
6 g de proteínas

Anacardos
30 g
5 g de proteínas

Mantequilla de nueces
2 cucharadas
8 g de proteínas

Caca-huetes
30 g
7 g de proteínas

Pistachos
30 g
6 g de proteínas

Nueces
30 g
4 g de proteínas

PROTEÍNAS VEGETALES		
SEMILLAS		
Lino 1 cucharada 2 g de proteínas	**Cáñamo** 2 cucharadas 7 g de proteínas	**Calabaza** ½ taza 6 g de proteínas
Sésamo 2 cucharadas 3 g de proteínas	**Girasol** ½ taza 15 g de proteínas	
VEGETALES		
Espárragos (cocinados) 1 taza 4 g de proteínas	**Remolacha (cocinada)** 1 taza 3 g de proteínas	**Brócoli (cocinado)** 1 taza 4 g de proteínas
Guisantes (cocinados) ½ taza 4 g de proteínas	**Champiñones portobello (cocinados)** 1 taza 5 g de proteínas	**Espinaca (cocinada)** 1 taza 5 g de proteínas
FRUTAS		
Aguacate 1 taza 5 g de proteínas	**Moras** 1 taza 2 g de proteínas	**Coco (seco y sin endulzar)** 30 g 2 g de proteínas
Dátiles medjool ½ taza 2 g de proteínas		
Pasas ¼ de taza 1 g de proteínas	**Guayaba** 1 taza 4 g de proteínas	**Naranja** 1 grande 2 g de proteínas
Sandía 1 taza 1 g de proteínas		

Algunos aminoácidos, los que tu cuerpo no puede producir pero que son cruciales para la salud, reciben el nombre de «aminoácidos esenciales», y provienen de los alimentos. Puedes obtener aminoácidos comiendo vegetales, carne, huevos y productos lácteos. La carne contiene la gama completa de aminoácidos esenciales, porque está hecha de tejido muscular, que es uno de los componentes por los cuales tu cuerpo utiliza toda esa proteína para desarrollarlos.

La magia de comer vegetales variados es que obtendrás la gama completa de aminoácidos esenciales. Algunos alimentos de origen vegetal ofrecen todos los aminoácidos que necesitas; la quinoa, la chía, las semillas de cáñamo y el trigo sarraceno son algunas fuentes de proteínas completas. Combinar cereales y legumbres, como arroz y alubias, es otra manera de asegurarte de que estás obteniendo todos los aminoácidos. ¡Por eso aquí la variedad importa!

Al cambiar a una dieta a base de vegetales algunos de mis

clientes me han expresado su preocupación por la posibilidad de no estar tomando las proteínas necesarias. ¡En realidad es todo lo contrario! Los vegetales nos dan suficientes proteínas, pero muchos estadounidenses que siguen una dieta a base de carnes comen el doble de las proteínas que necesitan. Las proteínas adicionales ni te ayudarán a desarrollar más músculos ni te harán más fuerte...[2] Una dieta demasiado alta en proteínas puede conducir a enfermedades como osteoporosis, insuficiencia renal y algunos tipos de cáncer.[3]

Los CDC (siglas en inglés de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades) recomiendan que el 10-35% de las calorías diarias provenga de las proteínas (si estás embarazada, en lactancia, o eres atleta, tus necesidades serán diferentes). Todos los alimentos a base de vegetales tienen distintas cantidades de proteínas, por lo tanto obtener suficiente proteína no es un problema en una dieta a base de vegetales.[4]

Una dieta bien equilibrada y a base de vegetales te dará todas las proteínas que necesitas. (Véase el capítulo 14, «La revolución del acondicionamiento físico», para obtener más información sobre lo magnífica que es la proteína de origen vegetal para los atletas.)

Ácidos grasos

Mientras que la proteína se descompone en aminoácidos, el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos. Los ácidos grasos son fuentes fundamentales de energía. Los consumes directamente en forma de grasas, pero algunos de los carbohidratos que ingieres se convierten en ácidos grasos y se almacenan en el tejido adiposo, lo que te permite tener energía para llevar una vida diaria activa y realizar ejercicio, sobre todo las tablas que se recomiendan en el capítulo 14.[5]

Al igual que ocurre con los aminoácidos esenciales, que el cuerpo los necesita pero no los produce y debemos obtenerlos en los alimentos, hay ácidos grasos esenciales que debemos ingerir si queremos mantenernos en forma y estar saludables. Estos son el omega 3 (dividido en dos tipos principales: el ALA, que se encuentra en los aceites vegetales, las semillas de lino y las nueces, y el EPA y el DHA, que se encuentran en las algas) y el omega 6, que se encuentra en los aceites vegetales, las nueces, las semillas de

girasol y los piñones. Para tener las uñas, el cabello y la piel sanos, entre otras cosas, debemos consumir omega 3 y omega 6.[6]

Una dieta vegana bien equilibrada incluye fuentes de omega 3, como semillas de lino molidas, aceite de lino, nueces y aceite de canola.[7]

VITAMINAS

Los beneficios de una dieta vegana son tremendos, ya lo sabes. En general, el vegano medio tiene menos deficiencias nutricionales que el omnívoro medio, al tiempo que mantiene un peso corporal bajo sin perder necesariamente masa muscular. Pero hay importantes consideraciones nutricionales. Hay dos vitaminas de las que puede ser difícil obtener la dosis diaria recomendada en una dieta a base de vegetales: la vitamina D y la B12. Así las cosas, te aconsejo que complementes tu alimentación a base de vegetales con estas dos vitaminas importantes y una multivitamina: la vitamina B12 y la vitamina D. Para una lista completa de vitaminas clave y cómo incorporarlas a la dieta, consulta el apéndice al final del libro.

La vitamina B12, fácil de conseguir en la carne, los huevos y los productos lácteos, pero muy limitada en los vegetales (se encuentra en la levadura nutricional y en algunos alimentos a base de vegetales y cereales que están fortificados con ellos), se ocupa de muchas funciones importantes para el cuerpo, incluida la formación de sangre. Tener muy poca vitamina B12 puede ser grave y conducir a daños irreversibles en los nervios. Los veganos estrictos y los que siguen una dieta a base de vegetales, que no comen carne, huevos ni lácteos, deberían tomar un suplemento de vitamina B12. La metilcobalamina es una buena fuente.

Otros dos componentes clave en una dieta saludable, especialmente en una dieta vegana, son el calcio y el hierro.

CONCÉNTRATE EN EL CALCIO

El calcio no solo proviene de los productos lácteos: no hay razón por la que no puedas obtener suficiente calcio con una dieta a base de vegetales que incluya gran variedad de verduras, legumbres,

frutos secos y semillas. Necesario para tener unos huesos fuertes y unos dientes sanos, el calcio es también importante para la función óptima de los nervios y los músculos, así como para la coagulación normal de la sangre. No te creas la retórica de que los veganos no consumen suficiente calcio; todo lo que necesitas es un poco de planificación y de conocimiento sobre las fuentes vegetarianas de calcio para asegurarte una salud óptima y el bienestar. Si no estás seguro de estar tomando la cantidad necesaria de calcio, habla con un médico o busca un suplemento a base de vegetales.

Con unas pocas decisiones inteligentes puedes obtener fácilmente la cantidad necesaria de calcio al día. Los alimentos como la mostaza y las hojas de nabo o grelos, la col china y la col rizada son excelentes opciones ricas en calcio.[8] Por ejemplo, una ensalada que contenga dos tazas de col rizada, almendras, semillas de girasol, alubias blancas, y rociada con un aderezo de tahini, puede contener hasta 500 miligramos de calcio. Un batido con una taza de leche de almendras o de frutos secos fortificada con calcio, mantequilla de almendras y espinacas, te dará otros 500 miligramos, superando los requerimientos diarios.

Al final de esta tabla verás la cantidad de calcio que tu cuerpo necesita diariamente y tendrás una idea de por dónde empezar. A continuación, revisa la larga lista de fuentes de calcio de origen vegetal (¡sin soja!) y elige.

PRINCIPALES FUENTES DE CALCIO DE ORIGEN VEGETAL SIN SOJA		
ALIMENTO	**CANTIDAD**	**mg de CALCIO**
Leche de frutos secos fortificada	1 taza	200-300
Semillas de sésamo	30 g	280
Berza (cocinada)	1 taza	266
Espinaca (cocinada)	1 taza	245
Hojas de nabo (cocinadas)	1 taza	197
Col rizada (cruda)	2 tazas	180
Brócoli (cocinado)	1 taza	180
Semillas de chía	30 g	177
Col china (cocinada)	1 taza	158
Tahini	2 cucharadas	128

ALIMENTO	CANTIDAD	mg de CALCIO
Alubias blancas (cocinadas)	1 taza	126
Alubias blancas extragrandes (cocinadas)	1 taza	120
Amaranto	1 taza	116
Hojas de mostaza (cocinadas)	1 taza	104
Col rizada (cocinada)	1 taza	94
Mantequilla de almendras	2 cucharadas	88
Boniato (cocinado)	1 taza	76
Almendras crudas	30 g	74
Alubias rojas	1 taza	65
Quingombó (cocinado)	½ taza	62
Naranja	1	60
Higos secos	2	55
Semillas de girasol crudas	30 g	50
Albaricoques secos	½ taza	35

NECESIDADES DIARIAS DE CALCIO*
Niños, nacimiento-12 meses: 210-270 mg/día.
Mujeres, 19-50 años, y hombres, 19-70 años: 1.000 mg/día.
Niños, 1-8 años: 700-1.000 mg/día.
Mujeres, más de 51 años, y hombres, más de 70 años: 1.300 mg/día.
Niños, 9-18 años: 1.300 mg/al día.

* Fuente: Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Concéntrate en el hierro

Uno de los argumentos más comunes, aunque erróneos, en contra de una dieta a base de vegetales es que no proporciona suficiente hierro. Los vegetales también contienen hierro, el cual absorben con el agua a través de las raíces, pero para el cuerpo humano puede ser difícil absorber el hierro de los vegetales.[9] ¡Que no cunda el pánico! Hay un montón de alimentos de origen vegetal que proporcionan hierro fácilmente, desde los de color verde hasta las frutas y legumbres. Todo lo que necesitas es descubrir estas fuentes y asegurarte de que tu dieta diaria incluya una mezcla de alimentos ricos en hierro.

Una dieta a base de vegetales debe incluir alimentos ricos en hierro, como alubias rojas, alubias negras, alubias de soja, espinacas, pasas, anacardos, avena, col y zumo de tomate. Los vegetarianos pueden tener reservas de hierro más bajas que los que

sí comen animales, pero según la Asociación Dietética Americana la anemia causada por deficiencia de hierro es poco común incluso entre los veganos estrictos.[10]

Además, es importante entender la cantidad de hierro que tu cuerpo precisa tomar al día. Los hombres necesitan 8 miligramos, mientras que las mujeres necesitan 18 (debido a la pérdida de tejido sanguíneo durante los ciclos mensuales). Para las mujeres posmenopáusicas, la cantidad diaria es la misma que para los hombres, 8 miligramos al día. Las mujeres embarazadas necesitan hasta 27 miligramos de hierro al día, así que ten en cuenta que en este caso, a menos que hagas un seguimiento cuidadoso, los suplementos de hierro diarios pueden ser requeridos o recomendados por un médico.

¿Cuáles son entonces las principales fuentes de hierro de origen vegetal libres de soja, y la cantidad de hierro que ofrecen?

Echa un vistazo a la siguiente lista:

PRINCIPALES FUENTES DE HIERRO DE ORIGEN VEGETAL SIN SOJA		
ALIMENTO	**mg de HIERRO**	**CANTIDAD**
Espinacas (cocinadas)	6,4 mg	1 taza
Tomates secos	4,9 mg	1 taza
Semillas de calabaza	4,2 mg	30 g
Acelgas (cocinadas)	4 mg	1 taza
Melaza	5 mg	1 cucharada
Alubias blancas	3,3 mg	½ taza
Lentejas	3,3 mg	½ taza
Chocolate negro (más del 70%)	3,3 mg	30 g
Quinoa	2,8 mg	1 taza
Tahini	2,7 mg	2 cucharadas
Corazones de palmito	2,3 mg	½ taza
Espirulina	2 mg	1 cucharada
Albaricoques secos	1,8 mg	½ taza
Grosellas secas y pasas	1,5 mg	½ taza
Almendras	1,3 mg	¼ de taza

CONSUMO DIARIO RECOMENDADO*
Mujeres: 18 mg/día.
Hombres: 8 mg/día.

* Fuente: Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Como puedes ver, obtener incluso 18 miligramos de hierro al día no es difícil cuando se combinan fuentes de hierro de origen vegetal. Una simple ensalada de espinacas, pasas de Corinto, almendras, semillas de calabaza y unos cuantos tomates secos puede proporcionarte 10 miligramos de hierro, mientras que un poco de quinoa combinada con lentejas y corazones de palmito te dará otros 8 miligramos. Con dos platos de acompañamiento has cubierto tus bases para el día. Tan simple como eso. Añade un par de tentempiés y un trozo de chocolate negro y habrás alcanzado tu meta del 100% de consumo de hierro a base de vegetales. No dejes que los pesimistas se entrometan en tu camino; es fácil obtener suficiente hierro sin necesidad de comer carne.

Alimentos energéticos

Muchos de los mejores ingredientes para crear platos saludables y satisfactorios se encuentran entre los alimentos más sanos y nutritivos de la tierra. Incorpóralos a tus comidas para obtener los beneficios de salud que ofrecen. A continuación se describen algunos de mis favoritos.

Anacardos

De sabor liviano pero cargado de valor nutricional, el anacardo es un fruto seco que puede agregarse a casi cualquier plato. Los anacardos son en realidad las semillas que se encuentran en la parte inferior del árbol del mismo nombre, originario del clima cálido y tropical de Brasil, donde se consideran un manjar, así como en el Caribe. Por suerte para nosotros, estos frutos han entrado en los hogares y mercados de todo el mundo.

- **Vitaminas y minerales.** El anacardo es una excelente fuente de minerales, como cobre, manganeso, triptófano, magnesio y fósforo. La medida de ¼ de taza de anacardos constituye un magnífico tentempié, pues contiene un 20-37% del valor diario de estos minerales y solo 189 calorías.

- **Mejoran la salud del corazón.** La alta concentración de antioxidantes de los anacardos los hace perfectos para mejorar o mantener la salud del corazón, sobre todo en las mujeres. Un estudio en Reino Unido combinó recientemente los resultados de cuatro grandes investigaciones y concluyó que comer frutos secos cuatro veces o más por semana podría reducir en un 37% el riesgo de sufrir enfermedades coronarias. ¡Eso es muchísimo!
- **Más energía.** El contenido de cobre en los anacardos es un factor importante para ayudar a mantener huesos y tejidos sanos, así como en la producción de melanina para la piel y el cabello. El aumento del cobre en tu dieta reducirá el riesgo de cáncer de colon y asegurará una buena flexibilidad en tus huesos y articulaciones.
- **Buenos huesos.** El magnesio es un factor muy importante para el desarrollo de huesos sanos, pues les proporciona apoyo estructural y ayuda al cuerpo a regular el tono muscular. Actúa también como un bloqueador de los nervios que evita el exceso de calcio por la activación de células, lo que a su vez mantiene los nervios, los vasos sanguíneos y los músculos relajados. Si preservas los niveles de magnesio saludables y cuentas además con una buena fuente de calcio, te asegurarás de tener una presión arterial óptima y reducirás los espasmos musculares y la frecuencia y severidad de las migrañas.
- **Peso saludable.** A pesar del alto contenido en grasa de los frutos secos, los estudios indican que las personas que consumen regularmente frutos secos, y son conscientes de su alimentación, son menos propensas a ganar peso. Así que no tengas miedo de comer un puñado de anacardos como tentempié, de comprar (o hacer) mantequilla de anacardos, o de añadirlos a cereales y ensaladas.

Almendras

Las almendras son asombrosas: están repletas de nutrientes, tienen un sabor estupendo y son versátiles, lo que significa que es muy

fácil añadirlas a la dieta. Ayudan en la función cerebral, disminuyen los niveles de colesterol, e incluso ayudan a tener huesos y dientes más saludables. ¼ de taza de almendras te da el 45% del valor diario de manganeso y vitamina E.

- **Corazón y salud circulatoria.** Consumir frutos secos cinco veces por semana puede reducir el riesgo de ataque al corazón en un 50%. ¡Eso es una barbaridad! Además, la piel de las almendras es alta en flavonoides, que, combinados con vitamina E, ayudan a proteger contra el daño en las arterias, lo que reduce aún más el riesgo de enfermedades del corazón.
- **Grasas buenas y colesterol más bajo.** Las almendras son ricas en grasas, pero son grasas buenas, que pueden ayudar realmente a perder peso. Consumir frutos secos dos o más veces por semana puede darte un 31% más de probabilidades de evitar el aumento de peso. Al bajar los niveles de azúcar en la sangre después de una comida te sentirás lleno durante más tiempo. Las almendras, altas en grasas monoinsaturadas, ayudan a reducir los niveles de colesterol LDL al reemplazar las grasas saturadas.
- **Alcalinización y fósforo.** Muy pocas proteínas ayudan a que tu cuerpo sea más alcalino (lo contrario de ácido), lo cual es vital para la función inmune, la energía y el mantenimiento del peso. Las almendras son el único fruto seco que ayuda a alcalinizar el cuerpo. Son también una buena fuente de fósforo, que es un factor importante para el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes sanos.

Las almendras se venden enteras, en láminas, hojuelas, harina o mantequilla. Además de comerlas crudas, puedes tostarlas y añadirlas a cereales, ensaladas y entrantes. La mantequilla de almendras natural puede usarse para reemplazar la mantequilla de cacahuete, mientras que las hojuelas y la harina de almendras pueden utilizarse para hornear o en batidos.

Aprovecha los beneficios de las almendras, llévalas como tentempié y combínalas con otros frutos secos saludables, como anacardos y pistachos.

Semillas de calabaza

A veces llamadas «el alimento más saludable del mundo», las semillas de calabaza ofrecen una variedad de minerales, como zinc y manganeso. Aunque las semillas de calabaza sin cáscara son más fáciles de consumir, la eliminación de la cáscara puede reducir los niveles de vitamina E. Las semillas de calabaza enteras y tostadas son un tentempié sabroso, y las crudas (sin cáscara) pueden añadirse a sopas, ensaladas y granolas. El aceite de semillas de calabaza va bien en sopas y batidos.

Así que, cuando necesites un tentempié estimulante, come semillas de calabaza y disfruta de sus beneficios:

- **Muchos antioxidantes.** A estas alturas es probable que estés harto de oír que tal alimento saludable «está lleno de antioxidantes», pero las semillas de calabaza se hallan en lo alto de la lista. Lo que las diferencia de otros alimentos ricos en antioxidantes es que ofrecen una amplia variedad de antioxidantes, incluidas diversas formas de vitamina E.
- **Mejoran el estado de ánimo.** Las semillas de calabaza tienen mucho L-triptófano, que te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y te proporcionará la energía que necesitas a largo plazo para pasar el día sin tener un bajón de azúcar a las dos de la tarde.
- **Reducción del riesgo de cáncer.** Los antioxidantes de las semillas de calabaza ayudan a reducir el estrés oxidativo del cuerpo, lo que puede disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluidos el de mama y el de próstata. Las semillas de calabaza contienen cucurbitacinas, unos compuestos químicos que pueden matar las células cancerosas y que tienen propiedades antibacterianas. En las mujeres posmenopáusicas, las semillas de calabaza pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama.
- **Antimicrobianas.** Las semillas de calabaza se utilizan desde antiguo en la medicina alternativa para ayudar a combatir las infecciones fúngicas y virales. La mayor parte de las propiedades antifúngicas y antimicrobianas presentes en las

calabazas se debe a la presencia de lignanos, unos compuestos químicos.

- **Alto contenido en vitamina K.** Las semillas crudas de calabaza son ricas en vitamina K, que ayuda a la formación de coágulos sanguíneos después de un daño en los tejidos, lo que conlleva una curación más rápida y evita el sangrado excesivo después de una lesión.
- **Combaten los síntomas de la menopausia.** Así es. Se ha demostrado que las semillas de calabaza combaten los síntomas de la menopausia. Un estudio de 2011 mostró que el consumo regular de aceite de semilla de calabaza puede ayudar a reducir los dolores de cabeza, el dolor en las articulaciones y los sofocos, además de ayudar a equilibrar el estado de ánimo. Pero ahí no acaba todo; el mismo estudio concluyó que el aceite de semillas de calabaza mejora los niveles de colesterol y ayuda a reducir la presión arterial.

Quinoa

Hay una razón por la que la quinoa es noticia y lidera las tendencias de una alimentación saludable. Relacionada con la acelga y la remolacha, la quinoa es un alimento fantástico para agregar a la dieta por muchas razones. Al contrario de lo que mucha gente cree, la quinoa no es un cereal, como el trigo o el arroz, sino una semilla vegetal.

- **Excelente proteína.** Para los vegetarianos y veganos, la quinoa es una maravillosa fuente de proteína, casi un 20%, más que el arroz, el mijo o el trigo, y contiene los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para funcionar de manera óptima. Agregar quinoa a las comidas en forma de ensaladas, acompañamientos o platos principales es una buena manera de que tu cuerpo reciba la proteína adecuada para construir y reconstruir tejidos.
- **Repleta de riboflavina (B2) y de magnesio.** La quinoa es una fuente excelente de riboflavina, la cual ayuda a aumentar

la energía, a reducir la aparición de migrañas y al funcionamiento óptimo de las células. El magnesio, por su parte, ayuda a prevenir la hipertensión mediante la relajación de los músculos que rodean las células sanguíneas.

- **Baja en calorías.** ¼ de taza de quinoa cruda contiene solo 172 calorías, 24 de las cuales provienen de proteínas y solo 12 del azúcar. La quinoa no tiene gluten. Sustituir el arroz, u otros cereales, por quinoa te ayudará a controlar el hambre y el peso.
- **Baja en IG y alta en fibra.** La quinoa tiene un índice glucémico bajo, por lo que es perfecta para mantener los niveles de azúcar y una energía uniforme durante todo el día. La quinoa tiene el doble de fibra que los cereales más habituales, lo que significa que te sentirás lleno durante más tiempo y tus niveles de colesterol bajarán.
- **Buena fuente de hierro, lisina y manganeso.** El equilibrio adecuado de hierro en la dieta ayuda a los músculos a suministrar oxígeno al cerebro, así como a regular la temperatura corporal y las enzimas. Con un consumo adecuado de lisina, el cuerpo puede reparar los tejidos rápidamente. El manganeso antioxidante, por su parte, ayuda a evitar daños en las mitocondrias y en las células rojas de la sangre.
- **Antiinflamatoria, y promueve el crecimiento óseo saludable.** En estudios con animales se ha demostrado que el consumo de quinoa tiene efectos antiinflamatorios, incluida la reducción de la obesidad por la disminución de los niveles de tejido graso. Al añadir la quinoa a tu dieta estás promoviendo el crecimiento saludable de los huesos, ayudando a la absorción del calcio y a la producción de colágeno.

La quinoa puede tomarse en barritas, en vez de la avena en el desayuno, así como en ensaladas, en granola, en sopas, e incluso en hamburguesas vegetarianas hechas en casa; las posibilidades son infinitas. La harina de quinoa va bien para hacer tortitas, galletas y otras delicias.

Avena sin gluten

La avena sin gluten, como tentempié, desayuno o comida, mantiene los niveles de energía y es buenísima para la salud. Echa un vistazo:

- **Combustible para el cuerpo.** 100 gramos de avena proporcionan 66 gramos de carbohidratos, lo que significa que estás recibiendo gran cantidad de combustible para pasar el día. Antes de que el alto contenido en carbohidratos te lleve a descartarla, piensa en la fibra que contiene y en los beneficios para la salud cardiovascular.
- **Controla el azúcar en la sangre.** La avena sin gluten contiene una fibra soluble, llamada betaglucano, que ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre disminuyendo los azúcares absorbidos por el organismo mientras hace la digestión; esto es especialmente importante para evitar el desarrollo de diabetes tipo 2 o para ayudar a controlarla. El betaglucano estimula también el sistema inmunológico, ayudándole a encontrar fuentes de infección con mayor rapidez.
- **Ayuda al corazón y al sistema circulatorio.** La fibra soluble de la avena ayuda a reducir los niveles totales de colesterol, lo que redunda en un corazón y un sistema circulatorio más sanos. Los antioxidantes, por su parte, limitan la oxidación del colesterol LDL, lo que le impide penetrar en las paredes de los vasos sanguíneos para reducir la acumulación de placa. Beber zumo de naranja o tomar un suplemento de vitamina C con la avena aumentará este beneficio.
- **Te sacia.** Al desacelerar la digestión y al garantizar una cantidad regular de péptido YY, la hormona que controla el apetito, la avena sin gluten hará que te sientas saciado durante más tiempo. Se sabe que la avena es uno de los mejores alimentos para la saciedad. Si quieres empezar el día con energía y que la sensación de saciedad te dure hasta el almuerzo, no busques más.

La avena sin gluten, a diferencia de cualquier otro tipo, es más fácil de digerir, en especial si eres intolerante o alérgico al gluten. La avena sin gluten se presenta de las mismas formas que la avena normal: instantánea, en copos o en hojuelas. En algunas recetas la harina de avena se puede utilizar en sustitución de otros tipos de harina.

Semillas de lino

Cultivada inicialmente en Babilonia alrededor del año 3000 a.C., no tardó en descubrirse que la semilla de lino era un alimento semejante a los cereales, nutritiva, fácil de cultivar y llena de nutrientes. Al añadir semillas de lino a tu dieta te sentirás más saludable y ayudarás a tu cuerpo a combatir enfermedades. Esto es lo que las semillas de lino pueden hacer por ti:

- **Cáncer.** Estudios recientes indican que los ácidos grasos omega 3 que se encuentran en las semillas de lino ayudan a reducir la incidencia de tumores y su crecimiento. Además, los lignanos presentes en las semillas de lino ayudan a proteger contra cánceres sensibles a ciertas hormonas sin interferir con los tratamientos farmacológicos. Se cree que los lignanos bloquean las enzimas relacionadas con el metabolismo hormonal, lo que frena la propagación y el crecimiento de células tumorales.
- **Corazón.** Se cree que los ácidos grasos omega 3 de las semillas de lino también son excelentes para el corazón, pues disminuyen la presión arterial, reducen y previenen los depósitos de placa y ayudan en el tratamiento de la arritmia cardíaca (latidos irregulares), así como en la reducción de los niveles de colesterol. ¡Son muchos beneficios para una semilla tan pequeña!
- **Diabetes e inflamación.** Existe información que sugiere que los lignanos ayudan a mejorar los niveles de azúcar en la sangre, pero se necesita más investigación para confirmar este dato. Sin embargo, sí se sabe con seguridad que las semillas de lino son beneficiosas para aquellos que sufren de

enfermedades inflamatorias, incluidas asma, artritis y enfermedad de Parkinson.

- **Menopausia.** Dos cucharadas de semillas de lino al día pueden reducir los sofocos asociados a la menopausia hasta en un 50% e incluso disminuir la intensidad de cada episodio. Una semana después de añadir las semillas de lino a tu dieta ya notarás cierta mejoría, y en dos semanas los beneficios serán evidentes.

Las semillas de lino suelen venderse enteras, pero para obtener el beneficio nutricional completo hay que molerlas o comprarlas molidas. La versión molida puede venir etiquetada como «molida», «triturada» o «harina de lino»; todo es lo mismo.

Puedes agregarlas a batidos, avena, sopas, ensaladas, chili y cualquier otro plato. Aquellos que no comen huevos pueden reemplazarlos en una receta con un «huevo de lino». Se trata de mezclar 1 cucharada de semillas de lino molidas con 3 cucharadas de agua y en unos minutos tendrán una mezcla gelatinosa similar a un huevo. En las tortas o panes al horno puedes sustituir una porción de harina (hasta media taza por receta) por la misma cantidad de semillas de lino molidas.

Chocolate negro

Si vas a comer chocolate, cuanto más oscuro, mejor. Por un lado, tiene menos azúcar y grasas, lo que siempre es bueno cuando se quiere comer de manera saludable. En segundo lugar, posee mayores propiedades antioxidantes, pues contiene una mayor concentración de cacao. El chocolate negro ofrece los siguientes beneficios para la salud:

- **Vitaminas y minerales.** Al añadir un poco de chocolate negro a tu dieta, estás dando a tu organismo minerales que son primordiales para su funcionamiento óptimo, entre ellos potasio, hierro, cobre y magnesio. El cobre y el magnesio son particularmente importantes, ya que ayudan a prevenir la diabetes tipo 2, a mantener la presión arterial estable y a

disminuir el riesgo de enfermedades del corazón.

- **Salud del corazón.** El chocolate negro es excelente para el corazón y las arterias, razón de más para añadir cantidades pequeñas y regulares a tu dieta. Además de bajar la presión arterial (¿no te sientes más calmado después de comer un poco de chocolate?), puede reducir el riesgo de coágulos (evitando que las plaquetas se peguen entre sí) y prevenir el endurecimiento de las arterias a medida que envejecemos.
- **Mejor cerebro.** Al aumentar el flujo sanguíneo a las áreas clave del cuerpo, en especial al cerebro, el chocolate negro garantiza una función corporal óptima. Además contiene algunos compuestos que ayudan a liberar endorfinas que harán que te sientas tranquilo, relajado y feliz.
- **Una avalancha de antioxidantes.** Los niveles de antioxidantes se miden por los valores CARO (capacidad de absorción de radicales de oxígeno) presentes en 100 gramos del alimento en cuestión, y cuanto más, mejor. El polvo de cacao seco y sin azúcar y el chocolate para hornear sin endulzar tienen valores CARO de 50.000 a 55.000, mientras que el chocolate negro normal tiene un valor CARO de 20.000. Eso son muchos más antioxidantes que los arándanos (9.000) y muchos menos que la baya acai (102.000). Así pues, una pequeña cantidad de chocolate contiene una alta cantidad de antioxidantes, pero no deberías limitarte al chocolate.

Añadir chocolate negro a la dieta puede ser tan fácil que debe hacerse con moderación. Cuando quieras darte un gusto, elegir un poco de chocolate negro en vez de un postre alto en azúcar o en grasas es una buena opción, y además puedes combinarlo con otros alimentos saludables, como frutas frescas o deshidratadas.

Recuerda que no todo el chocolate negro es igual: escoge el que tenga un alto contenido de cacao.

Come vegetales de hoja verde

Los vegetales de hoja verde deberían ser la base de tu dieta saludable. Últimamente parece que a todos los chefs les encanta la

col rizada, lo cual es sorprendente, pero me gustaría que mirases más allá de los vegetales verdes que te resultan más familiares, como la espinaca, y probases algunos de sus primos más silvestres.

La col rizada es un vegetal excelente para consumir con frecuencia, pero no es el único vegetal verde que tiene muchos nutrientes. En lugar de aburrirte comiendo siempre la misma ensalada o los mismos vegetales, ¿por qué no pruebas algunas alternativas? Mezcla estos deliciosos vegetales en tus próximos platos:

- **Berros.** Excelente fuente de vitaminas antioxidantes (A y C), los berros contienen vitamina K, beneficiosa para la salud de los huesos, y luteína y zeaxantina, buenas para la vista y el sistema cardiovascular. Los berros se pueden comer cocinados o frescos, como sustituto de la lechuga en las ensaladas, y en cualquier plato que lleve vegetales de hojas verdes.
- **Endivias.** Otra buena fuente de vitaminas A y C, la endivia contiene también ácido fólico y calcio, beneficiosos para las mujeres embarazadas. Es alta en fibra, lo que agradecerá tu sistema digestivo y te ayudará en programas de control de peso haciendo que te sientas lleno durante más tiempo. Se puede servir cruda o cocinada; tiene un sabor ligeramente amargo, por lo que combina bien con una fruta o vegetal dulce.
- **Acelgas.** Una taza de acelgas cortadas pequeñas y hervidas contiene un asombroso 636% de la dosis diaria necesaria de vitamina K, el 60% de vitamina A y el 42% de vitamina C. La acelga suiza es también una buena fuente de magnesio, cobre, manganeso, potasio, vitamina E, hierro y fibra, y de

mucho más. ¡Este vegetal es una fuente inagotable de nutrientes!

- **Hojas de mostaza.** Esta maravillosa fuente de vitaminas K, A y C (así como de cobre y manganeso) puede ayudar a prevenir el cáncer y a que el cuerpo elimine impurezas. Para maximizar los nutrientes de las hojas de mostaza, lávalas y córtalas en tiras de 1,5 centímetros. Mézclalas con zumo de limón y déjalas reposar cinco minutos para activar las enzimas antes de la cocción.
- **Hojas de diente de león.** Ricas en calcio y en hierro, las hojas de diente de león son un excelente complemento para los veganos que quieren asegurarse de que ingieren la dosis adecuada de estos nutrientes. Además, son buenas para aquellos que desean purificar su sistema, pues ofrecen un excelente apoyo hepático y son ricas en antioxidantes. Puedes cosechar tú mismo este vegetal en primavera o encontrarlo en muchas tiendas de alimentos. Las hojas tienden a ser amargas, así que es mejor añadirlas a los batidos.
- **Hojas de nabo y de remolacha.** Además de ser dos buenas fuente de vitaminas K, A y C, son ricas en ácido fólico, manganeso y cobre. Ofrecen apoyo en la desintoxicación, fitonutrientes antioxidantes y beneficios antiinflamatorios. La fibra de la remolacha se considera única (solo se encuentra en este vegetal y en las zanahorias) y puede ayudar en la prevención del cáncer de colon. Ambas son excelentes servidas al vapor, horneadas, o en sopas y ensaladas.

Amplía tu selección de vegetales verdes comprando productos de proximidad, así apoyarás a la economía local y contribuirás a reducir la producción de CO_2 creada durante el proceso de transporte. ¡Come vegetales de hojas verdes!

[1] http://www.webmd.com/men/features/benefits-protein.
[2] http://www.webmd.com/diet/healthy-kitchen-11/how-much-protein.
[3] http://www.pcrm.org/health/diets/vsk/vegetarian-starter-kit-protein.
[4] http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/protein.html.
[5] http://library.med.utah.edu/NetBiochem/FattyAcids/faq.html#q1.
[6] M. S. Rosell *et al.*, «Long-Chain N-3 Polyunsaturated Fatty Acids in Plasma in British Meat-Eating, Vegetarian, and Vegan Men», *American Journal of Clinical Nutrition*, 82 (2) (agosto de 2005), pp. 327-334 [PubMed].
[7] B. C. Davis y P. M. Kris-Etherton, «Achieving Optimal Essential Fatty Acid Status in Vegetarians: Current Knowledge and Practical Implications», *American Journal of Clinical Nutrition*, 78 (3 supl.) (septiembre de 2003), pp. 640S-646S [PubMed].
[8] P. Appleby *et al.*, «Comparative Fracture Risk in Vegetarians and Non-Vegetarians in EPIC-Oxford», *European Journal of Clinical Nutrition*, 61 (12) (diciembre de 2007), pp. 1400-1406 [PubMed].
[9] A. Waldmann *et al.*, «Dietary Iron Intake and Iron Status of German Female Vegans: Results of the German Vegan Study», *Annals of Nutrition and Metabolism*, 48 (2) (marzo-abril de 2004), pp. 103-108. DOI: http://dx.doi.org/ 10.1159/000077045 [PubMed].
[10] W. J. Craig y A. R. Mangels, «Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets», *Journal of the American Dietetic Association*, 109 (7) (julio de 2009), pp. 1266-1282. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027 [PubMed].

7

La cocina de la revolución de los 22 días

LOS FINES DE SEMANA toda mi familia se reúne en casa y trae nuevas recetas. ¿Tarta crudivegana de lima? La hicimos. ¿Tacos de nueces? También. ¿Alubias con boniato? Un favorito. Mi esposa Marilyn es una cocinera estupenda, y nuestros hijos han aprendido a apreciar el buen sabor de los alimentos integrales y a base de vegetales. El entusiasmo de todos por descubrir nuevos alimentos y recetas nos sirve de base para un montón de cosas maravillosas: buena salud, buenos hábitos y buenos momentos juntos.

¡Nos divertimos mucho! Y ahora tú también puedes hacerlo. Este capítulo te ayudará a organizar tu cocina y a prepararte para afrontar con éxito esta nueva forma de comer y que además te lo pases bien. Vamos a trabajar juntos en el consumo de vegetales para que tu salud y tus hábitos mejoren. Al igual que mi familia, puedes descubrir el placer de comer vegetales comenzando por los alimentos crudos: una variedad de frutas y verduras que te darán toda la nutrición que necesitas para transformar tu cuerpo y tu vida.

¡La planificación es la clave del éxito y del disfrute vital! ¿Y qué sienta mejor que lograr los objetivos? Lo que sientes cuando cruzas la línea de meta es la mayor recompensa de la vida. ¡Y todos queremos sentir eso! La verdad es que nadie planea fracasar. La gente simplemente falla cuando hace planes. Prepárate para el éxito anticipando tus necesidades y organizándote para que los alimentos saludables a base de vegetales sean accesibles y estén a mano. Hacer elecciones saludables, que te llenen de vida en cada una de tus tres comidas diarias, es posible, pero requiere planificación. Requiere esfuerzo. ¡Los pepinos no se compran y se cortan solos!

Si quieres salir del ciclo de las enfermedades y del aumento de peso y crear un nuevo ciclo de vitalidad, planificar y mantenerte fiel a tus planes es la única manera de conseguirlo. Si estabas buscando un esquema para hacerte rico rápidamente, estás en el lugar equivocado. Si estás buscando hábitos sostenibles que redunden en beneficio de tu salud, estás en el lugar indicado, porque estás a punto de comenzar un viaje increíble hacia la salud y el bienestar. Vas a trabajar para ver qué hábitos te están perjudicando de modo que puedas reemplazarlos por otros más saludables. Verás lo que se siente al cuidar de ti mismo y avanzar hacia la mejor versión de ti mismo.

Depura la despensa

Hay una serie de cosas que puedes hacer para que todo te resulte más fácil durante los próximos 22 días. Antes de que la alimentación a base de vegetales se convierta en un hábito, es preciso un poco de previsión y de preparación.

Revoluciona tu cocina depurándola: elimina esos tentadores alimentos procesados que podrían hacer que el cambio de hábitos fuera más difícil de lo que debe ser. Teniendo a mano los ingredientes adecuados y saludables, los menús diarios y algunas pautas simples, serás capaz de crear hábitos sostenibles con éxito.

Una cocina para la revolución de los 22 días está llena de frutas, vegetales frescos y artículos saludables. También está llena de cereales orgánicos. No está llena de alimentos procesados o azucarados, que son pésimos para tu cintura y peores aún para tu corazón. Cuanto mejor organices tu hogar para apoyar tus nuevos hábitos, más fácil te resultará ser fiel a tus propósitos. Piensa en las comidas «rápidas». Su mayor argumento de venta está en el nombre: ¡rápidas! Cuando no estamos acostumbrados a planificar las comidas, esperamos hasta tener hambre y entonces comemos lo primero que tenemos a mano. Cuando estás hambriento, si en vez de comida sana lo que tienes al alcance es una bolsa de patatas fritas, toda tu fuerza de voluntad se irá al garete y te quedarás con dolor de estómago y un montón de arrepentimiento.

Pero si te ocupas de que en casa no haya patatas fritas y en cambio tengas zanahoria y apio cortados en palitos y un gran

cuenco con hummus fresco..., entonces tendrás siempre a mano una comida rápida pero saludable.

Comprendí lo importante que era eliminar los alimentos procesados de la despensa, incluso aquellos provenientes de vegetales, mientras trabajaba con Jane, una clienta de cincuenta y tantos años que intentaba perder peso desde la menopausia. En su juventud le había resultado relativamente fácil mantenerse en su peso, pero de repente sucedió lo contrario: comenzó a ganar peso con facilidad y le era casi imposible perderlo. Cuando la conocí, ella tenía curiosidad acerca de los beneficios de una alimentación a base de vegetales pero estaba segura de que no era el tipo de cosas que haría durante mucho tiempo. Me advirtió de que probablemente este «estilo de vida» no era para ella, pero a mí me alegró mucho que al menos lo intentara. A mi modo de ver, una vez que alguien experimenta los beneficios de una vida a base de vegetales, ¡es imposible que no se sienta animado a seguir adelante!

Y, efectivamente, ¡Jane perdió casi un kilo en su primer día de desafío y estaba eufórica! Pero entonces las mareas volvieron y a partir del segundo día su peso no varió. Incluso recuperó medio kilo. Esto fue muy frustrante para ella, ya que realmente quería resultados.

Cuando me llamó para informarme sobre cómo iban las cosas y cómo se sentía, Jane echó las culpas al programa y a su cuerpo. «Simplemente no funciona en gente como yo», dijo.

La escuché con atención y me propuse descubrir qué estaba pasando realmente. Sé que la alimentación a base de vegetales funciona bien en todas las personas y en todos los tipos de cuerpo, así que tenía que haber una razón subyacente para que con Jane no diera resultados. Le pregunté si le importaba hacer un repaso de sus días conmigo para averiguar por qué sus esfuerzos estaban siendo en vano.

Mientras Jane me contaba cómo había sido cada día y cada comida comprendí que había dos cuestiones en juego: comía demasiados alimentos procesados, aunque basados en vegetales, y los comía en cantidades muy grandes.

¡El que un alimento esté elaborado a base de vegetales no significa que no sea procesado! En un alimento procesado, la fibra se elimina para que puedas consumir más y con mayor rapidez, con

lo que será más fácil que comas en exceso. ¡El hecho de que la pasta provenga de un vegetal no significa que vayas a perder peso si comes tres platos! Lo contrario es cierto. Y eso era lo que le pasaba a Jane. Cuando se dio cuenta de su error y lo corrigió, ¡perdió los 5 kilos que llevaba años queriendo quitarse de encima!

Eliminar todos los alimentos procesados y poco saludables que guardas en la cocina es fundamental. El programa de la revolución de los 22 días consiste en darte un montón de opciones para elegir en vez de pasarte el día tratando de no pensar en cómo sería disfrutar de algo delicioso.

¿Qué tienes en la despensa en este instante? Abre todas las puertas y comienza a leer las etiquetas.

- **Evita el azúcar añadido.** El azúcar añadido agrega calorías sin nutrientes y te estropea las papilas gustativas, lo que te impide disfrutar de la gama completa de sabores disponibles que ofrece el mundo natural. Elimina las bebidas azucaradas, los dulces, los chocolates. Lee las etiquetas del kétchup, los aderezos para ensaladas, la mantequilla de cacahuete y los pretzels. ¡Te sorprenderá ver cuánto azúcar contienen los alimentos aparentemente saludables! Los alimentos naturales contienen azúcar natural, así que en lugar de fijarte en los gramos de azúcar que aparecen en la etiqueta, céntrate en los ingredientes. Si pone «azúcar» o «jarabe de maíz», ¡no lo compres!
- **Elimina los edulcorantes artificiales.** No consumas refrescos dietéticos, dulces dietéticos ni nada dietético. Comer vegetales consiste en comer alimentos naturales, no alimentos creados artificialmente.
- **Tira la harina blanca procesada.** Las galletas, los preparados para tortas o pasteles, el pan blanco, los cupcakes... elimina todo eso. No necesitas harinas procesadas en tus comidas. Las harinas de los cereales enteros son versátiles y tienen todos los nutrientes originales del grano, además de la fibra y el salvado.
- **Abandona los lácteos.** Los quesos, la leche, la crema de leche. Siempre les digo a mis amigos y clientes que eviten la leche. ¡Hay tantas maneras de disfrutar de la comida sin lácteos! Consume aceite de oliva en lugar de mantequilla,

queso de anacardos riquísimo y la mejor leche de almendras (véase aquí la receta).

- **Libérate de la carne.** Carnes procesadas, fiambres, perritos calientes, pollo, pescado, marisco... ¡Saca todo eso de tu casa y de tu vida para siempre!

Cualquier cosa que no debería estar en tu cocina, métela en una bolsa, ciérrala y ponla en la puerta. Puedes donarlo o, si realmente es malo para ti, tirarlo a la basura. Al deshacerte de esos alimentos estás haciendo algo que será más grande que tú, porque has hecho un esfuerzo consciente para ser más saludable, mejor, más inteligente; para ser, en suma, una versión mejor de ti mismo.

COMPRA ESTRATÉGICAMENTE

Los menús diarios de la revolución de los 22 días están llenos de todas las cosas buenas que tus papilas gustativas y tu cuerpo necesitan para que estés sano y te sientas feliz. Tomar decisiones adecuadas en el supermercado te ayudará a seguir en el buen camino en todas las comidas de los 22 días. Comprar estratégicamente es la primera defensa contra las tentaciones y los descarrilamientos en la dieta. Cuanto más a mano tengas en la cocina los alimentos saludables, más recurrirás a ellos. ¡Tu objetivo es que las frutas y los vegetales frescos sean los alimentos más cercanos y accesibles!

Cuando llenas el carrito con hierbas, vegetales, frutas y cereales, estás haciendo acopio de los ingredientes que necesitas para preparar comidas sabrosas y satisfactorias, y de los nutrientes que tu cuerpo precisa para combatir enfermedades y mantenerse saludable. Todos esos plátanos, zanahorias, guisantes y fresas te conservan la piel suave, el corazón sano y la cintura delgada. Teniendo a mano alimentos de origen vegetal estarás armado con exactamente lo que necesitas para cambiar tus hábitos, tu estado de salud y tu vida durante los próximos 22 días, y más allá.

1. **Lleva una lista de la compra.** Te proporcionaremos una lista de la compra para cada semana del programa. Las encontrarás en el capítulo 8.

2. **Compra primero en el perímetro de la tienda.** Si vas a comprar cereales tendrás que meterte en los pasillos internos, pero antes concéntrate en el perímetro. Llena el carro con frutas y vegetales y luego ve a buscar los otros productos que necesites. Mientras vas llenando el carro párate un momento a pensar que te sentirías orgulloso si alguien a quien quisieras impresionar (una expareja, tu jefe o yo) te viera.
3. **Compra después de haber comido.** ¡No vayas de compras cuando tengas hambre! Si sales a comprar con hambre alimentarás tus ojos en vez de tu cuerpo. Come un tentempié antes de ir de compras; si te sientes saciado tomarás las mejores decisiones a la hora de llenar la despensa.
4. **Mantén la despensa llena.** ¿Por qué esperar hasta que la despensa esté vacía para ir reponiendo alimentos? Quiero que durante los 22 días sientas que tienes todo lo necesario y más.
5. **Elige variedad.** ¡Hay tantas deliciosas variedades de frutas y vegetales...! Remolachas rojas y blancas, rábano daikon púrpura, boniatos rosados, achicoria roja oscura, o broccolini delgado y verde, el primo tierno del brócoli... Cuantos más colores y cuantas más variedades escojas, más seguro podrás estar de que ingieres todos los minerales y vitaminas que necesitas para potenciar al máximo tu día. La variedad y la frescura son lo que nos da el espectro completo de los beneficios de los minerales, vitaminas y fitonutrientes que debemos consumir. Y los fitonutrientes son parte de lo que hace que los alimentos frescos tengan tan buen sabor.

NO COMPRES MÁS EN GRANDES CANTIDADES

Los alimentos que comes vienen de alguna parte. ¿Has pensado en sus orígenes? Imagino que más o menos cada semana vas a las mismas pocas tiendas, recorres los mismos pocos pasillos y vuelves a casa con los mismos productos. La mayoría de los alimentos que compras en grandes paquetes se han procesado a cientos o miles de

kilómetros de distancia y se han preservado con productos químicos para su transporte y su almacenamiento durante meses, hasta que te los llevas a casa.

No es de extrañar que haya tantas personas poco saludables. La mayoría de nosotros no queremos lidiar con las compras (es decir, con los alimentos), y en los supermercados todo está organizado para que encontremos fácilmente lo que necesitamos bajo las luces fluorescentes y lleguemos a casa lo antes posible. No nos damos cuenta de que son las decisiones que tomamos en esos pasillos las que nos preparan para el éxito o el fracaso. Si en tu casa hubiera brócoli verde, hermosos y brillantes tomates rojos, y calabaza amarilla que podrías convertir fácilmente en una comida saludable, no buscarías dentro de una caja de galletas del tamaño de un rascacielos para obtener bienestar o «alimento».

Esta es la clave: la compra en grandes cantidades no funciona para los alimentos frescos (a menos que compres bayas congeladas para batidos). Y la compra masiva de alimentos procesados y poco saludables arruinará tu pérdida de peso y tus metas. En lugar de comprar barritas azucaradas, piensa en una fruta o en barritas energéticas y con proteínas elaboradas con ingredientes de alimentos enteros... Porque, al igual que comer sano, ¡ir de compras es un hábito! Así que reemplacemos el hábito de ayer de comprar alimentos procesados, poco saludables y en grandes cantidades por el hábito revolucionario de hoy: consume alimentos de origen vegetal.

¿Por qué deberías elegir lo orgánico?

Orgánico no es solo una palabra de moda. El cultivo de los alimentos impacta en nuestra salud tanto como su preparación. Los alimentos producidos artificialmente, químicamente, genéticamente y sintéticamente no llegan a nuestros platos solo a través de la comida basura brillantemente empaquetada. Cuando las frutas, los vegetales y otros alimentos de origen vegetal se cultivan en condiciones irresponsables, su calidad sufre, y lo mismo sucede con los beneficios nutricionales. Cuando se aplica cera a la fruta para que luzca más en las tiendas, la manzana se ve muy brillante, pero está recubierta de cosas que no creo que quieras comer.

En la agricultura tradicional (no orgánica) se utilizan por lo general más de 400 tipos diferentes de pesticidas, lo cual requiere más energía, más agua, y agota la fertilidad del suelo. Como resultado, nuestro cuerpo se expone innecesariamente a los efectos nocivos de estos métodos.

Evitar alimentos con muchos pesticidas puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades, como el alzhéimer, el Parkinson, el autismo y la endometriosis. Adquiere productos orgánicos y libres de organismos modificados genéticamente para que tú y tu familia os beneficiéis de todas las ventajas de una dieta bien equilibrada, sin los inconvenientes de los pesticidas residuales.

Comer «orgánico» te asegura (como lo define la ley) que los alimentos que consumes se han producido sin el uso de pesticidas ni herbicidas artificiales, sin hormonas de crecimiento, organismos genéticamente modificados (OGM) ni fertilizantes sintéticos. En consecuencia, los alimentos orgánicos pueden ser más ricos en vitaminas, minerales y nutrientes.

Aunque los niveles de pesticidas vienen establecidos por la ley, y las frutas y los vegetales suelen lavarse en las tiendas de productos locales, es posible que queden niveles residuales de sustancias químicas. De hecho, hasta un 65% de los alimentos pueden contener pesticidas. Pero ¿cuáles son los más afectados?

Cada año el Grupo de Trabajo Ambiental identifica los doce alimentos que tienen los niveles más altos de pesticidas cuando llegan a la tienda. Se les llama la «docena sucia».

Esta fue la docena sucia de 2014:

- Manzanas
- Nectarinas
- Peras
- Tomates cherry
- Melocotones
- Pimientos morrones
- Fresas
- Uvas
- Apio
- Espinacas
- Patatas

En la parte superior de la lista, las manzanas son, con mucho, las más afectadas: el 99% de las manzanas convencionales dan positivo en algún tipo de residuos de plaguicidas. Las uvas, uno de los alimentos favoritos de los niños, pueden tener hasta quince tipos de pesticidas en una sola uva, algo que todos los padres deberían tener

en cuenta. En el otro extremo del espectro, muchos alimentos de piel gruesa tienen menores niveles de pesticidas, entre ellos las piñas, los mangos y las berenjenas. Elegir alimentos de la parte inferior de la lista puede ser una alternativa si los productos libres de pesticidas no son fácilmente asequibles. Lava bien las frutas y verduras antes de consumirlas. Pelar las frutas ayudará a reducir los niveles de pesticidas residuales.

Asimismo, es importante tener en cuenta los alimentos procesados que están elaborados con los productos de la lista de la «docena sucia». Las manzanas se utilizan como base para muchos tipos de zumos y tentempiés con frutas, así que elegir versiones orgánicas ayudará a reducir la ingesta de pesticidas para ti y tu familia.

Si no encuentras opciones orgánicas en la sección de alimentos de origen vegetal, examina en los congelados; por ejemplo, las fresas y los melocotones congelados orgánicos son muy fáciles de encontrar.

Los alimentos a base de vegetales son fantásticos, pero lo son aún más cuando se cultivan orgánicamente, ¡por nuestro bien y por el de la Tierra!

MERCADO, SUPERMERCADO, MERCADO DE AGRICULTORES, COOPERATIVA

¿Dónde compras los alimentos de origen vegetal? Si estás dispuesto a probar algunos sabores nuevos y a elegir esos que nunca fallan, las opciones donde encontrarlos son varias.

1. **En la tienda o supermercado.** Estoy seguro de que en la tienda donde llevas años comprando hay toda una variedad de verduras y frutas que no has probado nunca, porque no las conoces, porque piensas que no te van a gustar, o porque no tienes ni idea de cómo se preparan. Hazte un favor y la próxima vez que vayas al supermercado elige una fruta o una verdura que no hayas comprado nunca, llévatela a casa e investiga qué puedes hacer con ella. Ampliar tus conocimientos de los vegetales que puedes comer y disfrutar te ayudará a seguir adelante con este viaje el día 23 y más allá.

2. **En el mercado.** Los mercados son una manera extraordinaria de explorar las ofertas locales y de temporada en tu lugar de residencia. Convertir la visita al mercado en una parte de la rutina semanal será divertido para ti y para tu familia, es una forma de aprender y experimentar juntos. Si ves una fruta o una verdura que no conoces, ¡pregunta! Quien atienda el puesto seguro que te da buenas ideas para prepararlo y disfrutarlo en casa.

3. **Únete a una cooperativa.** Las cooperativas son sistemas de agricultura sostenida por la comunidad. Son una manera estupenda de involucrarse en la agricultura local, obtener productos frescos y locales, y apoyar así a la economía de tu comunidad y a la subsistencia de un sector tan importante como la agricultura. Las cooperativas son maravillosas en verano porque es la época de la cosecha.

LAS COOPERATIVAS EN PROFUNDIDAD

La agricultura es una actividad que plantea multitud de retos y en la que la mayoría de los ingresos se obtienen durante unos pocos meses al año. Una cooperativa es un contrato entre un productor local y tú por medio del cual ellos reciben ingresos y tú una parte de su cosecha. Es lo mejor de ambos mundos: tú recibes vegetales frescos y el cultivador obtiene una fuente regular de ingresos.

Cómo funcionan

Por una tarifa por adelantado, el agricultor se compromete a una entrega semanal de productos (también puedes pasar tú a recogerlos). Dependiendo de tu inversión, cada semana recibirás una caja pequeña, mediana o grande de productos frescos. Es posible personalizar la caja hasta cierto punto (incluir o excluir ciertos vegetales).

¿En qué difiere esto de cualquier otro servicio de entrega de vegetales? La clave de una cooperativa es que compras una parte de la cosecha por adelantado, en lugar de pagar simplemente por vegetales.

¿Por qué son geniales?

No todo el mundo puede ir todas las semanas al mercado. La participación en una cooperativa te da acceso a vegetales frescos durante 8-10 semanas del año (o más, dependiendo de dónde vivas) mientras apoyas directamente a los productores locales, sin intermediarios. Además, estás ayudando al planeta por la reducción de las emisiones de carbono, ya que compras vegetales que provienen de un lugar cercano. Si encuentras una cooperativa orgánica, recibirás productos libres de pesticidas y otros químicos dañinos.

Cada cooperativa es diferente, así que averigua sus características antes de comprometerte. Tal vez prefieras una que te lleve los productos a casa, o una que tenga un local donde te resulte fácil pasar tú mismo a recogerlos. Cada granja ofrece una variedad diferente de productos; elige la que brinde una selección que te parezca atractiva.

EL RESTO DE LA TIENDA

Una vez que hayas llenado tu carrito de frutas y vegetales, estarás listo para adentrarte por los pasillos.

Latas de alubias y otros alimentos

Estos artículos de primera necesidad pueden proporcionar la base idónea para la mayoría de los platos (chiles, masala, sopas, curris, salsas, etc.): alubias en lata o secas, pasta de tomate, tomates en lata, caldo de vegetales, leche de coco, chiles y puré de calabaza. Búscalos en latas sin etiquetas BPA o en frascos de vidrio.

Semillas y frutos secos

Añadir semillas y frutos secos a las comidas te dará más proteínas y oligoelementos minerales, entre otros nutrientes. Te sugiero las semillas de chía, de lino y de calabaza, así como nueces, anacardos y almendras. Los frutos secos y las semillas no permanecen frescos

siempre; repón tus existencias con regularidad para que no se vuelvan rancias o guárdalas en el frigorífico cuando hayas abierto el paquete o la lata.

Especias y hierbas secas

Además de dar sabor a la comida, las especias y las hierbas contienen micronutrientes esenciales. Aunque las hierbas frescas son la mejor opción, tener a mano un surtido de especias y hierbas secas (tomillo, orégano, albahaca, paprika, comino, cúrcuma, cilantro, etc.) te permitirá realzar el sabor de casi cualquier comida y disfrutar de los platos veganos en lugar de padecerlos. Para elaboraciones dulces, utiliza canela, jengibre, extracto de vainilla, e incluso una pizca de cayena en polvo.

Condimentos

Los condimentos pueden usarse como aderezos pero también como edulcorantes, como espesantes, para agregar sabor o para preparar adobos. Algunas sugerencias son el ágave, la mantequilla de almendras, la pasta de curri rojo, el tahini, los aminoácidos de coco, la mostaza y la levadura nutricional. Algunos de mis aderezos favoritos están elaborados con una base de tahini y un poco de zumo de limón.

Cereales

Los cereales integrales proporcionan proteínas y carbohidratos y son magníficos como plato principal o de acompañamiento. Tanto para el desayuno, el almuerzo o la cena, ten siempre a mano: arroz integral, quinoa, copos de avena sin gluten, tortillas de maíz, mijo, arroz inflado. Para platos con pasta, busca opciones más saludables que la de trigo estándar, como, por ejemplo, la quinoa, el arroz integral o la pasta sin gluten.

Aceites y vinagres

Al igual que los condimentos, los diferentes aceites y vinagres pueden transformar una comida monótona en otra fantástica. Haz vinagretas o adobos, o utilízalos como una base saludable para los salteados en el wok. Algunas posibilidades son el aceite de oliva virgen extra, el aceite de coco, el vinagre balsámico y de manzana, pero puedes probar todo tipo de aceites y vinagres para agregar sabor a tus comidas. (Recuerda que con el aceite hay que moderarse.)

Frutas deshidratadas y chocolate

Las frutas deshidratadas son excelentes para todo, desde en las ensaladas hasta en los postres, y ¿quién puede vivir sin un poco de chocolate negro de vez en cuando? Aquí encontrarás una receta de Marilyn para hacer minimuffins con chips de chocolate. Además, los dátiles y otras frutas deshidratadas pueden utilizarse como edulcorantes, en vez del azúcar, en batidos y tartas al horno.

Bebidas

Como parte de un estilo de vida saludable, el agua será tu bebida principal, pero te gustará disfrutar de algún líquido más. Para los batidos y el cuenco de cereales, una leche de almendras de calidad, o de otro fruto seco, es una buena opción. El agua de coco da un toque agradable a los batidos y ayuda a reponer los electrolitos después de un entrenamiento intenso.

¡PREPÁRATE PARA EL ÉXITO!

¿Estás listo? ¡Pues allá vamos! Has decidido salir de la rueda del hámster. Has aprendido acerca del valor de comer vegetales y sabes cómo organizar la cocina para que te resulte más fácil crear mejores hábitos en los próximos 22 días. Tienes una meta y, con las listas de la compra, las recetas y los menús de este libro, también tienes un plan.

Cada vez que vayas de compras, cada vez que te acerques a la despensa, sé consciente de lo que estás haciendo. ¡No seas

impulsivo! Crea hábitos nuevos y conscientes.

8

Listas de la compra de la revolución de los 22 días

PREPÁRATE PARA CONOCER frutas y vegetales deliciosos y para volver a los de siempre a través de preparaciones nuevas que te sorprenderán. ¡La clave para comer vegetales de una manera saludable es la variedad! Antes de iniciar este programa, es probable que lleves tiempo recurriendo a la misma caja de espinacas o a la col rizada de siempre. Ambas son maravillosas para ti —me encanta la ensalada de col rizada—, pero a medida que vayas cocinando los variados platos del programa de la revolución de los 22 días, irás haciendo tuyos nuevos vegetales, cereales y legumbres, combinados de formas fascinantes para estimular tu paladar.

Cuando comiences a cambiar de hábitos y a consumir alimentos de color verde, rojo, naranja y amarillo, empezarás a apreciar las variedades que ofrecen las diferentes estaciones del año. ¡El programa de la revolución de los 22 días no consiste en la privación! La privación no funciona y no es sostenible. Amplía tu paladar probando diferentes tipos de calabazas, de manzanas, de bayas, de vegetales de hojas verdes, disfrutando de los colores y los sabores de cada temporada, así como de los beneficios para la salud de una dieta fresca y a base de vegetales.

UTENSILIOS ESENCIALES DE COCINA

En una cocina para la revolución de los 22 días es imprescindible

que haya:

- Cucharas y tazas medidoras
- Robot de cocina
- Cortador en espiral (fantástico para hacer pasta con vegetales)
- Esterilla de bambú para sushi

Semana 1 – lista de la compra

Las frutas y las verduras de temporada son la columna vertebral de una buena dieta vegana, pero los productos básicos de la despensa son los que pueden convertir los alimentos frescos en una comida satisfactoria. Para prepararte para tu programa de los 22 días, esta semana te abastecerás de harinas, cereales, aceites, vinagres y frutos secos, así como de frutas y verduras frescas.

BÁSICOS DE LA DESPENSA
HARINAS
harina de avena
harina de arroz integral
harina de tapioca
harina de coco
ACEITE / VINAGRE
aceite de coco
aceite de oliva virgen extra
vinagre balsámico
vinagre de sidra de manzana
ESPECIAS / SAZONADORES
bicarbonato de sodio
cúrcuma en polvo
dátiles sin semilla
hojas de alga nori
jarabe de arce
mayonesa de canola
puré de manzana

extracto de vainilla de Madagascar
hojas de albahaca (o albahaca seca)
levadura
pimienta negra molida
aceite de cártamo o de canola (para altas temperaturas)
sal marina
CONDIMENTOS
aceitunas kalamata
alcaparras
chipotle en salsa adobo
estevia (edulcorante vegano)
tahini (pasta de semillas de sésamo)
bajón
cebollas
champiñones
mayonesa
tofu

SEMANA 1

CEREALES / LEGUMBRES

lentejas (5)
alubias negras
arroz integral (de grano corto)
avena (2)
cebada (2)
pan de centeno (1)
pan de espelta (1)
pan de trigo (2) y sin gluten
tortitas de arroz (1 paquete pequeño)
tortitas de maíz (1 paquete pequeño)

FRUTAS / VERDURAS

aguacates (7)
ajo
apio
arándanos (frescos)
berenjena (1)
brócoli
calabacín
cebolla (2)
chalote
col
coliflor
colirrabí
espinacas
fresas (2 cestas)
jengibre
jengibre en conserva
kale
lechuga romana
limas (3)
manzanas Granny Smith (3)
naranjas (2)
pepino (2)
perejil
puerros (1)
remolachas
repollo (1)
tomates (de un paquete pequeño)
tomates de pera (3)
zanahorias

SEMILLAS / FRUTOS SECOS / LECHE DE VEGETALES

anacardos (crudos, sin sal)
frutos secos (1) (crudos, sin sal)
leche de almendras (natural o con sabor a vainilla; tal vez quieras probar ambas)
leche de coco
mantequilla de almendras o de girasol
nata de coco
pipas de calabaza
semillas de chía (2)
semillas de lino (molidas)
semillas de sésamo
tahini

Semana 2 – lista de la compra

Ya tienes una magnífica despensa llena de aceites, vinagres, especias y condimentos que realzarán tus platos de vegetales. Esta semana añadirás cereales, legumbres y muchas frutas y vegetales.

¡Pásalo bien cocinando!

CEREALES / LEGUMBRES
lentejas negras
judías pintas (1 lata sin BPA)
arroz integral (de grano corto)
lentejas (3)
quinoa (1)

FRUTAS / VERDURAS
aguacates (6)
naranja (fresca)
pepinos (4)
peras asiáticas (2)
pimientos (2)
tomates (2)
tomates cherry (2 cajas)
cebolla dulce (1)
zanahorias

SEMILLAS / FRUTOS SECOS
almendras
espinacos
semillas de girasol

ESPECIAS / SAZONADORES
mostaza (tradicional)

MÁS…
leche de almendras
leche de coco (1 lata)
avena sin gluten
corazones de palmito (en frasco)
linguine (preferiblemente sin gluten) (1 caja)

Semana 3 – lista de la compra

A estas alturas ya debes de estar acostumbrado a adquirir quinoa y lentejas negras, y, lo más importante, a tener el frigorífico lleno de productos frescos. ¿Cómo te sientes al comprar de manera consciente, con un propósito, y saber que te estás obsequiando con

lo mejor de lo mejor? Te sientes de maravilla, pero no necesitas que yo te lo diga. Ya lo sabes.

CEREALES / LEGUMBRES

- arroz integral (1 lata sin BPA)
- lentejas (beluga, en bolsa)
- pimientos (1 lata sin BPA)
- piñas (1 racimo)
- plátanos (8 grandes)

FRUTAS / VERDURAS

- aguacates (7)
- apio (1 de pera)
- zanahorias (1 bolsa)

SEMILLAS / FRUTOS SECOS

- anacardos (1 taza)
- harina de alfa (una caja pequeña)
- calabacín (1 grande)
- cebolla (crudas, sin sal)

MÁS

- alcaparras
- aceitunas (1 caja pequeña)
- corazones de palmito (1 lata sin BPA)
- dátiles
- diente de ajo
- espinaca (1 manojo)
- hielo
- hojas de albahaca, 1 caja (o una pizca de albahaca seca)
- jalapeño (2 pequeños)
- jengibre, rallado (en pequeña cantidad)

TERCERA PARTE

¡Allá vamos!
22 días de revolución en los planes de alimentación

9

Semana 1: Comer para desarrollar hábitos de éxito

¡EMPIEZA EL VIAJE! Comenzar a comer de una forma diferente es como hacer un viaje: puedes planearlo, puedes imaginarlo, puedes comprar lo necesario, pero lo que aporta esa experiencia es algo que tendrás que descubrir por ti mismo. Esa es la alegría de un viaje personal. El cómo te sientas durante este programa será específico para ti. Los desafíos a los que te enfrentarás serán tuyos. Tendrás que recurrir a tu propia fuerza interior para que tu misión concluya con éxito.

Estoy aquí para decirte que puedes lograrlo. Puedes identificar los hábitos que te han impedido perder el peso que quieres y llevar el estilo de vida lleno de energía y saludable que deseas. Esta es tu oportunidad de arrojar luz sobre esos hábitos y desarrollar estrategias para mantenerte comprometido con el programa. Una vez que comiences, una vez que empieces a comer esos alimentos tan variados, cada vez te será más y más fácil.

Pero luego habrá un momento en que las cosas se pondrán difíciles. ¡Porque así es la vida! Una dieta no ocurre en una burbuja. Podrías irte a un retiro de siete días donde te preparasen la comida, o podría ser que un programa de televisión te eligiera y te acogiera durante seis meses, pero en algún momento tendrías que volver casa, donde tus viejos hábitos te estarían esperando.

En las próximas tres semanas, cada día concentra tu atención en una lección importante, con opciones coherentes y conscientes para construir nuevas vías neuronales y forjar hábitos positivos. Observa

cómo te sientes cuando empiezas a comer siguiendo el delicioso menú a base de vegetales. Pronto disfrutarás de los beneficios de un espectro completo de vitaminas y minerales, te sentirás con más energía y vitalidad y dormirás mejor. Caminas rumbo al desarrollo de hábitos que te ayudarán a continuar en el camino hacia la mejor versión de ti mismo.

El programa de la revolución de los 22 días requiere hacer planes y cocinar. Aprenderás los elementos básicos de una dieta sana y deliciosa a base de vegetales que te llevará mucho más allá de los 22 días y pasará a ser fundamental para la familia. Debes comprometerte a seguir a fondo el programa de los 22 días. Diseñé las comidas en relación unas con otras con el objetivo de que te ofrezcan un equilibrio de macro y micronutrientes. Sin embargo, entiendo que en estos 22 días estarás ocupado, comerás fuera de casa y los requisitos de una vida exigente podrían filtrarse. Te invito a que encuentres tiempo para ti en este viaje importante.

Pero si no puedes sacar tiempo para cocinar y disfrutar de la comida, debes prepararte. Echa un vistazo en internet a la carta del restaurante al que vas a ir y elige una comida similar a esa que no estás preparando. Cocina con antelación, prepara comidas o acompañamientos el fin de semana para un lunes en que estarás ocupado. Si dudas, elige una comida vegana a base de vegetales, como una ensalada con vegetales asados y frutos secos, o vegetales salteados en el wok (con aceite bajo en calorías) acompañados de quinoa, o, en caso de apuro, crea tu comida a partir de varios acompañamientos de vegetales.

No incluí muchas comidas repetidas en el programa de la revolución de los 22 días porque la variedad es una de las alegrías de cocinar y de comer. Pero si hay algún plato que te encanta, que resulta fácil de preparar, o que a tu familia le gusta especialmente, eres libre de consumirlo más a menudo. Si aumentas las raciones de una receta para la cena, te sobrará para el día siguiente. Haz que el programa de la revolución de los 22 días funcione para ti. Pero ten cuidado con pasar a la cena comidas con muchos carbohidratos (legumbres o cereales como la quinoa), ya que pueden frenar la pérdida de peso.

Recuerda la importancia de los alimentos energéticos y que constituyen la base de las comidas de este programa. Son algunos

de los alimentos más sanos y nutritivos de la tierra y los encontrarás en cada una de las recetas marcados con el símbolo ▲.

Día tras día, durante los próximos 22 días, asimilarás lentamente nuevos hábitos positivos hasta hacerlos tuyos. Los nuevos hábitos saludables reemplazarán a esos hábitos arraigados que te han arrastrado hacia abajo, de manera que después, estés donde estés —en casa, de vacaciones, en fiestas, en restaurantes—, ¡serás capaz por puro instinto de tomar decisiones saludables!

DÍA 1

SIÉNTETE PODEROSO

Bienvenido al día 1, el primer día de lo mejor de tu vida. Espero que al levantarte esta mañana hayas tenido la sensación de que era el comienzo de algo nuevo. Los próximos días van a ser emocionantes y desafiantes, y el esfuerzo valdrá la pena. Las decisiones que tomes a partir de hoy tendrán el poder de cambiar tu vida entera.

Recuerda, no es necesario estar en plena forma para aprovechar el poder que da el hacer ejercicio. ¿Sabías que si caminas un kilómetro quemas más o menos el mismo número de calorías que si corres la misma distancia? No tienes que ir más rápido. Solo tienes que ponerte en marcha.

Haz del ejercicio tu hábito. Aquí verás los ejercicios que puedes hacer en cualquier lugar. O simplemente, sal a la calle y pon en marcha tu metabolismo. El ejercicio es el complemento perfecto para una alimentación a base de vegetales, porque sabemos que una dieta a base de vegetales aumenta la temperatura de tu metabolismo. Ejercítate de manera que cada vez alcances un nuevo nivel. Eso es lo que quieres, ¿verdad? Transformar tu cuerpo. Tener más energía. Forjar los hábitos que te mantienen fuerte.

DÍA 1 – MENÚ

➢ Desayuno

Avena con plátano y arándanos

Los plátanos son ricos en potasio, por lo que son buenos para el corazón; su contenido en esteroles hace que sean buenos para los niveles de colesterol, y la fibra los hace buenos para disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca. Además, son excelentes para los atletas de resistencia; tienen muchos minerales y vitaminas, son fáciles de pelar y están buenísimos. Un estudio de 2012 descubrió que consumir medio plátano cada quince minutos daba a los ciclistas de larga distancia tanta energía como las bebidas deportivas.[1]

INGREDIENTES

1 taza de leche de almendras (o de otra leche vegetal)
½ taza de avena instantánea (en hojuelas tarda un poco más en cocinarse)
1 plátano
½ taza de arándanos frescos

1. Mezcla la avena y la leche de almendras en una olla a fuego alto.
2. Remueve hasta que hierva y alcance la consistencia deseada.
3. Vierte la mezcla en un tazón y acompaña con plátano en rodajas y arándanos.

➢ Almuerzo

Ensalada de quinoa con lentejas

Con alimentos tan energéticos como la quinua y las lentejas, una ración de esta ensalada te dará un montón de proteínas, fibra, ácido fólico y hierro. Una razón más para disfrutar de este delicioso almuerzo...

INGREDIENTES

▲ 1 taza de quinoa
1 taza de lentejas
½ cucharadita de sal marina fina
1 cucharada de comino
1 cucharada de cilantro
1 zanahoria grande, picada
Una pizca de pimienta negra molida
Un puñado de espinacas

1. Enjuaga una taza de quinoa en un colador fino, escurre y pásala a un cazo mediano.
2. Agrega 2 tazas de agua y una pizca de sal. Deja hervir a fuego lento hasta que absorba el agua y la quinoa esté esponjosa (15-20 minutos).
3. Enjuaga una taza de lentejas y pásalas a un cazo mediano.
4. Agrega 2 tazas de agua, el comino, el cilantro, la zanahoria y una pizca de pimienta negra molida.
5. Hierve y cocina a fuego lento durante 20-30 minutos. Añade agua si es necesario para asegurarte de que las lentejas sigan escasamente cubiertas.
6. Sirve la quinoa sobre un lecho de espinacas y cúbrela con las lentejas.

➢ Cena

Tacos de nueces

INGREDIENTES

Para el relleno
2 tazas de nueces crudas
2 cogollos de lechuga romana
1½ cucharadas de comino
1 cucharada de cilantro
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de aminoácidos de coco
Una pizca de paprika
Una pizca de ajo en polvo
Una pizca de pimienta negra molida

Para el acompañamiento

2 aguacates
1 paquete pequeño de tomates cherry
½ cucharada de perejil seco
Una pizca de pimienta negra molida
Una pizca de sal marina
1 lima

1. Lava y escurre bien la lechuga y los tomates en un colador o con papel de cocina y deja a un lado mientras preparas los otros ingredientes.
2. Mezcla los ingredientes de los tacos en un robot de cocina; pulsa varias veces, de modo que se desintegren pero no se trituren en exceso.
3. Esparce uniformemente la mezcla anterior sobre las hojas de lechuga en 4 raciones iguales.
4. Corta los tomates por la mitad.
5. Corta los aguacates por la mitad y retira el hueso. Quítales la piel y córtalos en trozos pequeños y uniformes.
6. Acompaña los tacos de nueces con trozos de aguacate y tomate aderezados con perejil, pimienta molida, sal marina y zumo de lima.

EJERCICIO

- Haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos de 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 2

DECIDE QUE TE LO MERECES

Los cambios no son fáciles. A medida que empieces a forjar los hábitos que crearán el estilo de vida saludable que te ayudará a sentirte y a verte mejor, habrá momentos en los que te verás tentado de volver a los hábitos de la semana anterior. Es entonces cuando debes recordar que mereces ese empeño. Mereces ese esfuerzo. Y mereces beneficiarte de los resultados.

Dedícate el mismo respeto, cuidado y consideración que les dedicas a quienes te rodean. Eres una persona preciosa y valiosa. Te mereces lo mejor de la vida. Así que trátate bien y aliméntate con los mejores alimentos disponibles.

Cuando te sientes íntegro y cuidado, cuando te nutres a diario, eso se nota. Y no hay nada más gratificante. No hay nada más empoderador. No hay nada más sexy.

DÍA 2 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo verde sin grasa

INGREDIENTES

4 tallos de col rizada
Un puñado de espinacas
2 manzanas Granny Smith (sin el corazón)
1 limón, pelado
2 dátiles sin hueso
1 plátano congelado

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Alubias negras con boniato

Este plato es rico, abundante y está lleno de antioxidantes, proteínas y fibra. Los boniatos son originarios de América del Sur y fueron llevados a Europa en el siglo XVI por Cristóbal Colón. ¿Alguna vez has visto un dondiego de día, con sus brillantes flores de color púrpura en forma de trompeta? Los boniatos son un miembro de la familia de esta planta,[2] *y así como la flor viene en muchos tonos, lo mismo sucede con los boniatos. Pueden ser de color amarillo, naranja, naranja oscuro, blanco y morado. En todos los casos son dulces, sustanciosos, y una deliciosa base para recetas como mis alubias con boniato...*

INGREDIENTES

1 boniato
1 taza de alubias negras
½ cebolla pequeña, picada
1 diente de ajo picado
Una pizca de sal
½ cucharadita de orégano

1 cucharadita de comino
1½ cucharadas de vinagre balsámico
Una pizca de pimienta negra molida
Tomate
Aguacate

1. Pon las alubias en remojo la noche anterior. Escurre, enjuaga y desecha el agua.
2. Pásalas a una olla mediana con 4 tazas de agua, la cebolla, el ajo, el orégano, el comino, llévalo a ebullición y deja que hierva a fuego lento durante 45 minutos.
3. Cuando las alubias estén tiernas, añade el vinagre, la sal y la pimienta molida.
4. Precalienta el horno a 200 ºC.
5. Lava el boniato en el grifo y sécalo.
6. Pincha el boniato con un cuchillo varias veces, ponlo en una hoja de papel para hornear y mételo en el horno.
7. Asa el boniato durante 30 minutos; dale la vuelta y tenlo otros 20 minutos.
8. Retíralo del horno y, cuando se haya enfriado un poco, córtalo por la mitad.
9. Cubre con alubias y decora con tomate y aguacate.

Cena

Ensalada de alcachofa, tomate y aguacate

Los cremosos aguacates, los tomates frescos y la salmuera salada de las alcachofas hacen que esta ensalada sea equilibrada y satisfactoria. La palabra «tomate» proviene del término azteca tomatl*, que significa «fruta regordeta». De hecho, los tomates, a pesar de que siempre se los considera un vegetal, son una fruta. Originarios de América del Sur, su uso como alimento empezó en México. Tardaron en ser aceptados en Europa,*[3] *pero a partir de entonces la comida ya nunca fue la misma. Son saludables porque los salicilatos que se encuentran en el tomate protegen contra trastornos como la enfermedad cardíaca y el cáncer.*[4] *El aderezo con limón añade beneficios saludables y una nota vibrante. El limón es una fruta versátil que se utiliza para tratar el escorbuto, el resfriado,*

la gripe, los cálculos renales, los problemas de digestión, dolor e hinchazón. Los investigadores creen que los antioxidantes del limón, llamados bioflavonoides, son los que hacen que esta fruta sea tan buena para nosotros.[5] *El limón (y la lima) contiene, asimismo, limonoides, que pueden combatir el cáncer de boca, piel, pulmón, mama y colon.*[6]

INGREDIENTES

1 paquete de tomates uva
1 aguacate
1 lata (sin BPA) de corazones de alcachofa
1 limón
2 cucharadas de aceitunas kalamata
Una pizca de paprika

1. Corta los tomates en cuartos, las alcachofas en rodajas, pela el aguacate, córtalo en trozos del mismo tamaño y ponlo todo en un cuenco.
2. Añade las aceitunas y el zumo de limón y mezcla suavemente.
3. Rocía con paprika.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 3

COMPROMÉTETE A TRES COMIDAS AL DÍA

Hola, día 3. Espero que la adrenalina de un acondicionamiento y una nutrición magníficas te haya ayudado a despertarte con energía. Evita eso tan común en las dietas de reemplazar las comidas por tentempiés, o de picar inconscientemente en pequeñas cantidades, y comprométete a tres comidas al día. Cuando picoteas algo, es casi imposible saber realmente cuánto has consumido.

He hablado con muchas personas que no entienden por qué no consiguen perder peso. Me dicen cosas como: «Suelo comer una clara de huevo para el desayuno y una ensalada en el almuerzo. Nueve de cada diez veces me salto la cena». ¿Cómo es posible que no adelgacen? Es posible porque en realidad comen todo el día y no se acuerdan. Solo centran su atención en las comidas «bajas en calorías». Pero pasan el resto del día picando aquí y allá, y de eso nunca hacen recuento porque «solo es una».

En cualquier nueva forma de comer hay una curva de aprendizaje, así que sé amable contigo mientras te adaptas a comer solo tres comidas al día, y un tentempié si de verdad estás hambriento.

¿Quieres tener éxito hoy y todos los días que seguirán? Haz planes con anticipación para comer tres comidas al día.

DÍA 3 – MENÚ

➢ Desayuno

Pudin de semillas de chía

INGREDIENTES (2 raciones, ¡guarda una para mañana!)

½ taza de semillas de chía
2 tazas de leche de almendras
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de extracto de vainilla de Madagascar
1 cucharada de jarabe de arce

1. La noche anterior, bate todos los ingredientes en una mezcla durante 1 minuto.
2. Coloca la mezcla en un frasco de vidrio con tapa y refrigera toda la noche.
3. Remueve bien y sirve en un tazón.
4. Agrega fruta y/o semillas/frutos secos.

➢ Almuerzo

Sopa de lentejas con aguacate y tomate

No hace falta que sea un día frío para disfrutar de un plato caliente de esta sopa de lentejas... ¡Te sorprenderá lo buena que está con una guarnición de aguacate!

INGREDIENTES (4 raciones)

Para la sopa

1½ tazas de lentejas verdes secas
6 tazas de agua
1 cucharada de aceite de cártamo (o aceite de canola) para altas temperaturas
½ cebolla finamente picada
¼ de cucharada de ajo picado
½ cucharada de comino
½ cucharada de cilantro
¼ de cucharada de cúrcuma
½ cucharada de sal marina

Una pizca de cayena en polvo

Para el acompañamiento
2 aguacates picados
3 tomates cortados en dados
Zumo de ½ limón
½ cucharada de perejil picado
Una pizca de sal marina

1. Mezcla todos los ingredientes del acompañamiento en un cuenco y deja a un lado mientras preparas la sopa de lentejas.
2. Enjuaga bien las lentejas en un colador y elimina las piedrecitas que pudiera haber.
3. Calienta el aceite de cártamo a fuego medio en una cacerola.
4. Agrega la cebolla, el ajo y una pizca de sal; remueve de vez en cuando hasta que la cebolla esté transparente.
5. Añade los ingredientes restantes de la sopa y espera a que hierva.
6. Reduce a fuego lento, tapa y cocina durante 45 minutos aproximadamente.
7. Remueve de vez en cuando para evitar que se queme o se pegue a la olla.
8. Cuando las lentejas estén suaves, tiernas y tengan la consistencia deseada, sirve y agrega el acompañamiento.

➢ Cena

Ensalada de coliflor

La coliflor asada y acompañada con piñones y uvas se convierte en una ensalada inesperada y en un acierto seguro. Las uvas son ricas en fitonutrientes. Se han investigado los beneficios de esta fruta para la salud cardiovascular, el sistema inmune y la regulación del azúcar en la sangre, entre otros.[7]

INGREDIENTES
1 coliflor mediana
Zumo de 1 limón

Una pizca de sal
Una pizca de pimienta
2 cucharadas de piñones
½ taza de uvas, cortadas por la mitad

1. Calienta el horno a 150 ºC.
2. Trocea la coliflor y mézclala con todos los ingredientes en un cuenco.
3. Coloca sobre papel para horno y asa durante 15-30 minutos.

EJERCICIO

- Haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos de 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 4

DA A TU COMIDA LA ATENCIÓN QUE MERECE

Ahora que llevas varios días acostumbrándote a comer vegetales, te invito a que examines con atención tu manera de comer. ¿Cuáles son tus hábitos en cuanto a la comida? ¿Comes de pie en la cocina, con una mano en el frigorífico y la otra en la boca? ¿Comes mientras lees o ves la televisión? ¿Mientras hablas por teléfono? ¿Mientras caminas por la calle? ¿En el coche?

Hoy me gustaría que dieras a la comida la atención que merece. La preparación de los menús te cuesta un esfuerzo, así que saca tiempo para disfrutarlos de verdad. Date espacio para comenzar a descubrir y apreciar la sensación de estar satisfecho después de una comida en lugar de a reventar.

Hoy, y cada día que sigue, piensa en cuáles van a ser tus hábitos a la hora de comer. Siéntate. Come sentado a una mesa. Usa un plato real y una servilleta real. Pon música suave. Elige un lugar tranquilo y fresco que invite a la relajación, o busca un grupo de amigos ruidosos y siéntate con ellos.

El programa de la revolución de los 22 días no consiste en negarte el placer de comer, sino en cultivar ese placer para que te sientas bien durante y después de las comidas.

DÍA 4 – MENÚ

➢ Desayuno

Pudin de semillas de chía

¡Disfruta de la segunda ración de ayer!

➢ Almuerzo

Pizza de masa delgada

¡La pizza está en el menú de la revolución de los 22 días! Podrás satisfacer tu antojo de pizza sin salirte del camino hacia una versión más saludable de ti mismo. Prepárala el fin de semana o la noche anterior y disfrútala en el trabajo.

INGREDIENTES (para 2 raciones)

Para la masa

¾ de taza de harina de arroz integral
½ taza de harina de tapioca
1/3 de taza de agua
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharada de sal marina

Para el acompañamiento

2 tomates maduros medianos
½ aguacate
2 hojas frescas de albahaca, picadas (o 1 cucharadita de albahaca seca)
Pimienta negra molida, al gusto

Para la mozzarella vegana

▲ ½ taza de anacardos crudos, remojados
1 taza de agua
1 cucharada de harina de tapioca
1 cucharadita de zumo de limón
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
½ cucharadita de sal marina, o al gusto

1. Vierte todos los ingredientes de la mozzarella vegana en una batidora y mezcla a alta velocidad hasta que quede una pasta cremosa. Cocínala a fuego medio-alto en un cazo removiendo con frecuencia. Reduce el fuego y sigue removiendo para evitar que se queme. Cuando haya espesado y tenga una consistencia parecida a la del queso fundido, retira del fuego y deja enfriar. (Podrás guardar lo que sobre de 5 a 7 días en el frigorífico.)
2. Precalienta el horno a 180 ºC. Engrasa ligeramente y espolvorea una bandeja para hornear o para pizza con harina de arroz integral.
3. Combina las harinas con la sal y mezcla en un cuenco.
4. Haz un agujero en el centro, añade el agua y el aceite y mezcla con una cuchara. Si es necesario, añade 1 cucharada de agua hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Amasa con las manos en una superficie plana, dale la forma que desees (cuadrada o rectangular), colócala en la bandeja para hornear o para pizza y alisa con los dedos mojados. Hornea durante 20-25 minutos aproximadamente.
6. Lava y corta cada tomate en 3 rodajas gruesas.
7. Retira la masa del horno y cúbrela con las rodajas de tomate, las rodajas de aguacate, la mozzarella vegana y la albahaca.
8. Hornea durante 15-20 minutos, hasta que esté ligeramente crujiente.
9. Retira del horno, espolvorea con una pizca de pimienta, corta en 6 porciones cuadradas, ¡y sirve!

Cena

Ensalada de calabacín, zanahoria y pepino

En cuanto la pruebes estarás de acuerdo en que el calabacín y el pepino van de la mano. Las zanahorias le dan un tono bonito, y este aderezo de tahini, además de estar de muerte, es una buena fuente de calcio.

INGREDIENTES

1 calabacín
1 zanahoria
1 pepino
1 cucharada de tahini
3 cucharadas de zumo de limón
Una pizca de sal marina
Una pizca de semillas de sésamo

1. Corta el calabacín, la zanahoria y el pepino en espirales.
2. Mezcla en un cuenco el tahini, el zumo de limón y la sal marina.
3. Mezcla los vegetales cortados con el aderezo.
4. Sirve y cubre con semillas de sésamo.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 5

REDESCUBRE QUÉ SIGNIFICA SENTIRSE SATISFECHO

Si estás llevando tu revolución a buen puerto, si los alimentos que comes ahora son muy diferentes de los que comías antes, habrá un período de ajuste en el que tendrás que acostumbrarte a la sensación de acabar de comer sin haberte atiborrado. Tal vez te parezca que te has quedado con hambre, pero si has comido la ración correcta de alimentos sanos, lo que te sientes no es hambriento sino satisfecho.

¡La restricción es una parte intrínseca del disfrute!

¿Con qué frecuencia terminas de comer con el estómago a reventar, los pantalones demasiado apretados en la cintura y deseando echarte una siesta? Esa sensación de hartazgo es lo que hace que la gente gane peso. Lo que encontrarás aquí es la sensación de comer solo lo suficiente.

DÍA 5 – MENÚ

➢ Desayuno

Papilla de quinoa

Este desayuno te sacia y te da la energía precisa para empezar el día, justo lo que necesitas cuando te levantas por la mañana. Sé creativo y acompaña con diferentes combinaciones de fruta fresca, semillas y frutos secos.

INGREDIENTES

▲ 1 taza de quinoa
2 tazas de leche de almendras
¼ de cucharadita de vainilla de Madagascar
Una pizca de canela
▲ 1 cucharada de lino molido
1 cucharadita de jarabe de arce

1. Pon en un cazo la quinoa, la leche de almendras, la canela y la vainilla.
2. Espera a que hierva y reduce a fuego lento.
3. Cuando la quinoa esté esponjosa, sírvela en un tazón, cúbrela con el lino molido y rocía con el jarabe de arce.

➢ Almuerzo

Rollo de sushi vegano

En casa es una fiesta cuando Marilyn trae a casa hojas de alga nori y extiende la esterilla de bambú. ¡Convertir la cocina en una colorida barra de sushi puede ser más divertido que salir a cenar! (¿Te parece demasiado difícil? En realidad no lo es. Ve a tu restaurante de sushi, siéntate a la barra y pide un rollo vegetariano. Fíjate en cómo lo hacen y te darás cuenta de lo fácil que es; tal vez así te animes a intentarlo.)

Este rollo se puede hacer con cualquiera de tus alimentos favoritos. Puedes sustituir los vegetales indicados por los que tú prefieras. Otro

rollo de sushi vegetariano que también está riquísimo lleva arroz, aguacate, rodajas de jícama, espinacas y zanahoria. Espolvorea con semillas de sésamo, luego corta el rollo en 6-8 raciones y cubre cada una con una cucharadita de hummus y un anacardo entero y salado. ¡La explosión de sabor en cada bocado es tan deliciosa que ni siquiera necesitarás salsa de soja!

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral de grano corto, cocinado
½ aguacate, cortado en tiras
3 cucharadas de brócoli crudo triturado en el robot de cocina
2 cucharadas de coliflor cruda triturada en el robot de cocina
▲ 2 cucharadas de anacardos triturados
1 cucharada de mayonesa de canola light
semillas de sésamo para espolvorear
1 hoja de alga nori
(Esterilla de bambú para sushi)

1. Cubre la esterilla de bambú con papel film.
2. Coloca el nori con el lado rugoso hacia arriba.
3. Mójate las manos y pon el arroz en el nori. Distribúyelo uniformemente con los dedos y presiona suavemente.
4. Distribuye las tiras de aguacate en el centro del nori, a lo largo, así como el brócoli, la coliflor, la mayonesa y los anacardos.
5. Comienza a enrollar la esterilla hacia delante manteniéndola bien apretada, también en los lados.
6. Espolvorea las semillas de sésamo, corta el rollo en 6-8 trozos con un cuchillo mojado en agua y ¡a disfrutar!

➢ Cena

Berenjena al horno con salsa pico de gallo

Si te gustan las berenjenas, te encantará este plato. La berenjena asada es la base perfecta para una salsa pico de gallo cremosa y especiada... Me está dando hambre solo de pensar en esto. La berenjena asada, con el añadido de hierbas, cebolla, ajo... tiene un sabor delicioso y unos beneficios para la salud increíbles. El perejil

contiene componentes volátiles de aceite, como miristicina, limoneno, eugenol y alfa-Thujene. En estudios con animales se ha demostrado que la miristicina inhibe el crecimiento de tumores. Los aceites volátiles del perejil lo convierten en un alimento «quimioprotector» que puede ayudar a protegernos de algunas formas de carcinógenos, como el humo del tabaco.[8] *La cebolla, por su parte, ayuda a ralentizar la eliminación del calcio de los huesos. La berenjena, por último, es rica en compuestos fenólicos, que funcionan como antioxidantes, es buena para el corazón y protege contra los radicales libres. Y cuando prepares esta receta de mi esposa Marilyn (disponible aquí, y en mi casa cuando tengo suerte) te parecerá que nunca habías probado nada tan rico.*[9]

INGREDIENTES

Para la berenjena
1 berenjena grande
4 cucharadas de aceite de oliva (para recubrir la berenjena)
Sal marina, al gusto

Para la salsa pico de gallo
1 aguacate picado
2 tomates medianos cortados en dados
1 cebolla pequeña picada
½ jalapeño, sin semillas y picado
Zumo de 2 limas
1 diente de ajo picado
¼ de taza de perejil picado (también puede utilizarse cilantro)
Pimienta negra molida, al gusto
Sal marina, al gusto

1. Precalienta el horno a 200 ºC.
2. Lava la berenjena, quítale la piel y corta en rodajas de 1,5 centímetros.
3. Unta ligeramente cada rodaja con aceite de oliva por ambos lados y espolvorea con sal marina.
4. Forra una bandeja de horno, distribuye la berenjena y métela en el horno (8-10 minutos aproximadamente por cada lado).
5. Para preparar la salsa pico de gallo, pon todos los ingredientes en un cuenco y mezcla con suavidad.
6. Sirve la berenjena en un plato, cubre cada rodaja con la

salsa y disfruta.

EJERCICIO

- Haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 6

EXPONTE A SITUACIONES EN LAS QUE PUEDAS TENER ÉXITO

Si eres como la mayoría de la gente, ciertas situaciones dispararán tus deseos. ¿Quién no quiere un dulce en la confitería, unas galletas en la panadería, un cucurucho en la heladería? A veces el momento más fácil para decir «no» es antes de cruzar la puerta.

¿Cuál es tu talón de Aquiles? ¿De dónde sale tu fuerza de voluntad? ¿Cuándo te resulta muy difícil permanecer fuerte?

Saber lo que nos tienta es el primer paso para estar preparados para el reto. Así que si te encuentras en una situación que pone a prueba tu fuerza de voluntad, analízala y prepárate para la próxima, porque no tardará en llegar. Si aún no eres capaz de decir «no», ten cuidado. ¡Mantente alejado de la pastelería! No te expongas a la tentación. No permitas que las decisiones de otras personas dicten cómo será tu día.

Utiliza tu conciencia. Exponte a situaciones en las que puedas tener éxito.

DÍA 6 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo de col rizada sin grasa

La col rizada es una fuente fabulosa de vitaminas antioxidantes A y C, y las manzanas pueden reducir los factores de riesgo de enfermedades del corazón, bajar el colesterol, ayudar a regular el azúcar en la sangre y controlar el apetito.[10]

INGREDIENTES

4 tallos de col rizada
1 pepino
1 manzana Granny Smith (sin el corazón)
1 taza de uvas verdes

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Curri de vegetales

Este curri, gracias a sus excelentes ingredientes, es muy beneficioso para tu salud. El brócoli es un alimento energético y una gran fuente de proteínas, fibra, calcio, hierro, vitamina C, ácido fólico, potasio y más...[11] *La coliflor también te da mucho potasio, fibra y ácido fólico, además de un compuesto llamado isotiocianato que es útil para la prevención de enfermedades.*[12] *Jengibre fresco, vegetales, leche de coco... este curri es sustancioso, aromático y muy saludable.*

INGREDIENTES

4 tazas de vegetales mixtos (elige los vegetales que prefieras, o prueba los que sugiero a continuación)
1 taza de brócoli
1 taza de col rizada
1 taza de pimientos
½ taza de coliflor

½ taza de espinacas
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de curri
Una pizca de sal
1 lata de leche de coco

1. Saltea las cebollas, el ajo y el jengibre en una sartén grande y a fuego medio con una cucharada de aceite de canola durante 2 minutos.
2. Añade los demás ingredientes y cocina a fuego lento hasta que la salsa espese y los vegetales estén tiernos.

Cena

Ensalada de lentejas beluga

Las lentejas beluga, negras y diminutas, son una bonita manera de explorar la variedad. En esta ensalada, el tono oscuro de las lentejas aporta antocianinas adicionales y resalta realmente con el verde y el rojo de los vegetales.

INGREDIENTES

1 taza de lentejas beluga
1 chalota
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de sal marina
½ cucharada de cilantro
½ cucharada de comino
1 cucharada de alcaparras
2 cucharadas de pimiento rojo cortado en dados
Un puñado de hojas verdes frescas

1. Enjuaga las lentejas y colócalas en una cazuela con 2 tazas de agua, la sal marina, el cilantro y el comino. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento hasta que estén blandas (15-20 minutos).
2. En un cuenco, mezcla las lentejas con las alcaparras, la

cebolla y el pimiento.

3. Coloca las lentejas sobre un lecho de hojas verdes y rocía con el zumo de limón y el vinagre.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 7

SACA TIEMPO PARA TI

Si no te cuidas, no podrás cuidar de tus familiares y amigos y además rendir en el trabajo. El estrés desempeña un papel importante en la salud en general y, sobre todo, en la capacidad para perder peso y mantener un estilo de vida saludable. Sacar tiempo para ti y relajarte como más te guste es esencial para llevar una vida sana y equilibrada.

Programa tu tiempo libre como programarías una visita al dentista o una llamada telefónica. Asúmelo como cualquier otra cita y encontrarás personas en tu vida que te ayudarán a sacar ese tiempo para ti.

DÍA 7 – MENÚ

➢ Desayuno

Tostadas con mantequilla de almendras y arándanos

¡Apenas se tardan dos minutos en prepararlas! Si no tienes dos minutos para la comida más importante del día, tal vez deberías replantearte cómo empiezas la jornada. Un desayuno saludable y consistente te dejará a punto para ponerte en marcha. Los arándanos están llenos de saludables antocianinas, que les dan su color púrpura. También son una gran fuente de vitamina C (una ración te da casi una cuarta parte de los requerimientos diarios). La vitamina C estimula el sistema inmunológico y ayuda a mantener sanas las encías. Si buscas fibra, manganeso y antioxidantes, come una taza de arándanos y empieza al día con el ánimo bien alto.[13]

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan vegano y sin gluten
2 cucharadas de mantequilla de almendras o de girasol
1 plátano en rodajas
1 taza de arándanos

1. Tuesta las rebanadas de pan y úntalas con la mantequilla de almendras o de girasol.
2. Cubre con el plátano y los arándanos

➢ Almuerzo

Sándwich de pasta de garbanzos

Los garbanzos, además de ser buenos para la digestión, para controlar el azúcar en la sangre, y para obtener un montón de proteína y fibra, son una alternativa sabrosa para el almuerzo. Un bocado de esta pasta de garbanzos basta para demostrar por qué los garbanzos son tan populares en tantas cocinas de todo el mundo.

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan vegano sin gluten

1 lata (sin BPA) de garbanzos
¼ de taza de apio picado
¼ de taza de zanahoria rallada
2 cucharadas de mayonesa de canola
1 cucharada de mostaza de grano entero
1 cogollo de lechuga romana
1 tomate pequeño en rodajas
Una pizca de pimienta molida

1. Pon los garbanzos, la mayonesa y la mostaza en un robot de cocina; pulsa unas cuantas veces, hasta que todo quede bien mezclado pero no demasiado suave.
2. Vierte la pasta resultante en un cuenco y mezcla con el apio y las zanahorias.
3. Coloca unas hojas de lechuga sobre el pan tostado y distribuye la pasta de garbanzos.
4. Agrega el tomate y termina con una pizca de pimienta molida.

Cena

Ensalada de jícama y aguacate

La jícama, crujiente y fresca; el aguacate, cremoso y delicioso... Este es uno de mis platos favoritos, en casa lo comemos con mucha frecuencia. La jícama es ligera y crujiente, y una taza contiene casi 6 gramos de fibra, alrededor de un cuarto de la dosis diaria; esta es una buena noticia, ya que el consumo de fibra te ayuda a mantenerte «regular» y a protegerte de la hipertensión, las enfermedades del corazón, el derrame cerebral y la obesidad.

INGREDIENTES

2 tazas de jícama, pelada y cortada en dados
1 aguacate
1 zanahoria (o ½ taza de zanahoria rallada)
1/3 de taza de perejil, fresco y finamente picado
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Zumo de 1 lima
Sal marina, al gusto
Pimienta negra molida, al gusto

1. Lava bien la jícama, la zanahoria y el perejil, y deja secar en un colador.
2. Desecha los extremos de la zanahoria y córtala en juliana con un pelador de vegetales.
3. Pela y corta en dados la jícama y el aguacate.
4. Pica el perejil.
5. Mezcla todos los ingredientes en un cuenco, adereza con aceite de oliva, zumo de lima, sal marina y pimienta, y sirve.

EJERCICIO

- Haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

[1] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname = foodspice&dbid = 7.
[2] Harold McGee, *On Food and Cooking*, Scribner, 2004, p. 304.
[3] *Ibid.*, p. 329.
[4] *Ibid.*, p. 256.
[5] http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-545-LEMON.aspx?act iveIngredientId = 545&activeIngredientName = LEMON.
[6] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname = foodspice&dbid = 27.
[7] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname = foodspice&dbid = 40.
[8] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname = foodspice&dbid = 100
[9] http://www.whfoods.com/genpage.php?dbid = 22&tname = foodspice.
[10] http://www.webmd.com/heart/news/20110412/apple-good-for-your-heart.
[11] http://nutritiondata.self.com/facts/vegetables-and-vegetableproducts/2356/2#ixzz38CMbVECx.
[12] http://www.webmd.com/diet/features/cauliflower-health-boost.
[13] http://www.blueberrycouncil.org/healthy-living/blueberry-nutrition

10
Semana 2: Sé constante

BIENVENIDO A LA SEMANA 2. Llevas una semana comiendo vegetales, te has enfrentado a algunos demonios y has establecido algunas conexiones cerebrales relacionadas con tus nuevos hábitos, esos que has ido eligiendo para hacerte más fuerte, más delgado y más saludable. En el transcurso de la semana te has pesado, y si has respetado las raciones, has comido tres veces al día y has practicado ejercicio, ya deberías haber perdido algo de peso.

Si quieres seguir perdiendo kilos, tienes que empezar la segunda semana con fuerza. Con determinación. Porque para que esos beneficios se vayan acumulando y continúes perdiendo peso, debes consolidar el programa.

Así pues, en la segunda semana nos centraremos en crear consistencia. Pasaste la semana anterior forjando hábitos relacionados con comer vegetales; ¡eso debería hacer que te sintieras estupendamente! Siempre que logres algo, felicítate. La clave está en el cómo. Porque a veces, cuando experimentamos cierto éxito inicial, nos lo creemos demasiado y podemos pensar: «Oh, mira, he perdido cuatro kilos; seguro que como recompensa puedo permitirme una tarta de queso».

Alto ahí.

Si te gusta lo que sientes al haber perdido cuatro kilos, sigue haciendo las cosas que te llevaron a perder peso. Sé constante.

Porque la constancia siempre cuenta. Nadie que tenga unas aptitudes asombrosas para algo en concreto —un cantante, un bailarín, un escalador— llegó ahí de la noche a la mañana. Los profesionales en cualquier ámbito practican todos los días. Así

funciona la vida. Hacer las cosas una vez, simplemente intentarlo, no da resultados. Lo que da resultados es la constancia.

Si quieres obtener un título, no servirá de nada que solo vayas a clase una semana. Tendrás que estudiar durante cuatro años. Tendrás que esforzarte todos los días para lograr tu objetivo. Si emprendes un negocio, deberás estar al frente todos los días. Si consigues un empleo, tendrás que ir a trabajar todos los días. Cada día tienes que creer que puedes hacerlo, y tienes que levantarte de la cama y poner manos a la obra. Así se logra el éxito. ¡Lo mismo vale para la salud!

Para estar saludable, debes ser constante. Debes esforzarte. Debes mantener el rumbo todos los días.

Cuando uno es constante no dice: «Lo logré, así que puedo reincidir». Cuando uno es constante dice: «Hoy lo he hecho y me ha salido muy bien. Así que mañana repetiré y me esforzaré un poco más».

Toma las riendas cada día en lo mejor de tu vida. Saca el máximo partido de hoy y de todos los días. ¡Sé constante!

DÍA 8

CORRE TU CARRERA A TU RITMO

Recuerdo cuando mi hermana corrió su primer medio maratón conmigo. Antes le parecía algo imposible. Le dije: «Confía en mí. Puedes hacerlo. Te va a encantar».

Me dijo que quería hacerlo en dos horas, que ese era su objetivo final en esa carrera. Le aseguré que lo conseguiríamos; habíamos entrenado con ese ritmo en mente y corríamos a su paso.

Así que empezamos a correr. Dos kilómetros, cuatro kilómetros, seis kilómetros, ocho kilómetros. Ella se sentía bien; estábamos en forma.

—Jen, vamos bien —le comenté.

—¿Tú crees?

—No mires el reloj; deja de pensar en el tiempo —dije—. Estás donde debes estar: te sientes bien, estás corriendo tu carrera. Sigue en ella.

Y ya llevábamos 16 kilómetros. Algunos corredores nos adelantaron veloces y Jen se puso nerviosa. Prestaba atención a la carrera de otras personas en lugar de a la suya.

Entonces aminoró el paso; el éxito de esas otras personas la había desanimado.

—No, no hagas eso —le rogué—. Corre tu carrera. Haz lo que has venido a hacer.

Ella empezó a correr un poco más rápido.

—No aceleres; no frenes —dije—. Simplemente corre a tu ritmo.

Ella miró a su alrededor y replicó:

—Pero esos tipos...

—Jen —dije—. Te lo prometo. Hace mucho que te digo esto;

hace muchos, muchos años. Corre tu carrera.

—De acuerdo.

Volvió a su primer plan. Recuperó el ritmo al que habíamos estado corriendo toda la carrera. Llegamos en menos de dos horas. Un poco menos. Solo unos segundos antes. Exactamente lo que ella quería.

¡Se sentía tan orgullosa!... Y lo había conseguido porque había corrido su carrera.

Ese es el mensaje de hoy. Corre tu carrera. Esta es tu carrera. La de nadie más. Solo tuya. Lo que acabo de decir vale para un maratón y para tu revolución. Es crucial que lo entiendas, porque es la diferencia entre el éxito y el fracaso.

¡Corre tu carrera! No importa cuál sea tu meta, otras personas pueden ser más eficaces que tú. Suzy, la de la oficina, pierde más peso. Dan parece que come lo que le da la gana y nunca engorda un kilo. Olvídate de Dan. Olvídate de Suzy. Esto se trata de ti.

Corre tu carrera. Mantén tu ritmo. No compitas con nadie. Y cuando llegues allí, pero sigas adelante, no habrá mejor sensación en el mundo que el día en que mires la báscula, mires el espejo, flexiones tu bíceps y digas: «Uau. Lo he hecho».

Llegar al final comporta cierta euforia porque te retas a ti mismo como nadie puede hacerlo. Llegas a un punto en el que pones a prueba tu fortaleza mental como nada puede hacerlo, contigo mismo.

Y es ahí donde comienza la diversión.

DÍA 8 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo de inmunidad

El Estudio Longitudinal del Envejecimiento de Baltimore clasificó la combinación de manzanas y peras como la segunda fuente más alta de flavonoles entre todas las frutas y vegetales. Los fitonutrientes de las peras son antioxidantes y antiinflamatorios y pueden ayudar a disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y cáncer.[1]

INGREDIENTES

2 peras asiáticas
1 manzana Fuji
1 taza de arándanos congelados

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Linguine sin gluten con tomate y albahaca

A veces lo que más te apetecería es sentarte de nuevo frente a un plato de pasta... y con albahaca aún mejor. La albahaca, de la familia de la menta, ha formado parte de la dieta humana desde que los griegos y los romanos descubrieron sus placeres (y esa es solo una de las razones por las que creemos que tiene muy buen sabor). La albahaca que se vende en el mercado puede tener un ligero sabor a limón, canela o anís.[2]

INGREDIENTES (para 4-6 raciones)

1 caja de linguine (busca opciones saludables, como pasta de quinoa, de arroz integral u otro tipo de pasta sin gluten)
6 tomates grandes y maduros
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de ajo picado

18 hojas de albahaca
Sal marina, al gusto
Pimienta negra molida, al gusto

1. Pon el aceite de oliva y el ajo en una sartén grande a fuego medio-alto, con una pizca de sal marina.
2. Lava y pica ligeramente el tomate y la mitad de las hojas de albahaca y añade a la sartén. Cocina durante 5-10 minutos, hasta que el tomate se ablande. Deja enfriar.
3. Coloca el contenido de la sartén en la batidora y mezcla hasta que la salsa alcance la consistencia deseada.
4. Vierte la salsa de nuevo en la sartén, ponla a fuego lento y añade la albahaca restante. Cocina durante 10 minutos aproximadamente mientras preparas la pasta.
5. Pon al fuego una cazuela grande con 4 litros de agua. Cuando hierva, añade un pellizco de sal, agrega la pasta y remueve. Cocina durante 6-9 minutos, removiendo con frecuencia y teniendo cuidado de que la pasta no se haga en exceso.
6. Escurre y enjuaga en un colador.
7. Echa la pasta en la sartén y mezcla suavemente con la salsa.
8. Cocina a fuego lento un par de minutos más, luego sirve y disfruta.

Cena

Ensalada de corazones de palmito

¡Perfecta en picnics o cenas para compartir donde cada uno aporta un plato!

INGREDIENTES (para 2 raciones)

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 taza de corazones de palmito, en rodajas (enlatados)
- 1 caja de tomates cherry partidos a la mitad
- 1 aguacate troceado
- 1 taza de pepino en dados

½ taza de lechuga iceberg (o romana) picada
1/3 de taza de brócoli cortado en trozos pequeños
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Zumo de 1 lima
Pimienta negra molida, al gusto
Sal marina, al gusto

1. Enjuaga la quinoa en un colador fino, escurre y pásala a un cazo mediano.
2. Agrega el agua y una pizca de sal. Hierve y cocina a fuego lento hasta que la quinoa haya absorbido el agua y quede esponjosa (15-20 minutos). Te dará para 2 tazas aproximadamente.
3. Mezcla el aceite de oliva, el zumo de lima, la pimienta y la sal en un cuenco pequeño.
4. En un cuenco grande pon los palmitos, el tomate, el aguacate, el pepino, la lechuga y el brócoli, todo troceado, y mezcla con el aderezo anterior. Cuando la quinoa esté completamente fría, añádela a la ensalada y sirve.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 9

LIBERA TU POTENCIAL OCULTO

Si quieres alcanzar el éxito, tienes que meterte en la cabeza que puedes hacerlo. Las posibilidades del éxito están dentro de ti independientemente de las experiencias o las dificultades que hayas tenido hasta este punto.

Una vieja historia cuenta que un granjero encontró un huevo de águila, se lo llevó a casa y lo puso en el gallinero con los demás huevos. Pronto, el huevo eclosionó. El aguilucho creció junto a los pollitos de las gallinas, hacía lo que ellos hacían, aprendía con ellos. Como las gallinas solo pueden volar distancias cortas, la joven águila solo volaba distancias cortas. En su mente, él era una gallina más, y esa era la medida de sus capacidades naturales.

No tenía ni idea de que era un águila y que tenía el poder de volar, por lo que pasaba el tiempo picoteando en la tierra con los otros pollos. Un día vio un ave majestuosa volar alto en el cielo, mucho más de lo que podría hacerlo un polluelo, ¡y se quedó impresionada!

Las gallinas le explicaron que esa ave era un águila, la reina de las aves en el cielo.

Desde su lugar en la tierra, la joven águila la observaba elevarse sin darse cuenta de que ella misma era una reina de las aves con el poder, sin explotar, de surcar el cielo.

¡Es tan fácil no ver nuestras posibilidades! Lo que ves a tu alrededor no es una indicación de lo que eres ni de tu potencial. Si no te gusta cómo te sientes, cámbialo. ¿Estableces tus parámetros personales a partir de lo que ves a tu alrededor, de lo que te ha sucedido en el pasado, o de lo que tienes dentro de ti? Apunta al

cielo.

Nunca sabrás cuánto potencial tienes a menos que te permitas descubrirlo.

DÍA 9 – MENÚ

➢ Desayuno

Granola casera con bayas

La granola casera es tan fácil de hacer, y está tan rica, que te preguntarás por qué antes pensabas que tenías que comprarla en una tienda.

INGREDIENTES (para 4 raciones)

▲ 2 tazas de avena sin gluten
¼ de taza de jarabe de arce
▲ ¼ de taza (mezcla) de anacardos picados, almendras picadas y semillas de girasol
½ cucharadita de sal marina fina

1. Precalienta el horno a 150 ºC. Cubre con papel de horno una bandeja de horno de borde alto.
2. Pon todos los ingredientes, excepto el jarabe de arce, en un cuenco grande. Mezcla bien y vierte lentamente el jarabe de arce mientras continúas mezclando.
3. Distribuye la mezcla en la bandeja de horno.
4. Hornea durante 10 minutos, luego vuelve a mezclar y hornea otros 10 minutos.
5. Deja enfriar a temperatura ambiente y guarda en un tarro de cristal hermético.

➢ Almuerzo

Col rizada con arroz integral

El arroz integral y la col rizada son el punto de partida ideal para las creaciones vegetales más imaginativas. ¡La col rizada aporta más beneficios nutricionales y menos calorías que la mayoría de los alimentos! Este vegetal de hojas verdes está repleto de fitonutrientes que protegen contra el cáncer y además es rico en fibra, calcio, vitaminas A, C, B6 y E, y en manganeso y cobre. ¡La col rizada es

verdaderamente una superestrella en materia de nutrientes!

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral
Col rizada
Vegetales de tu elección

1. Enjuaga el arroz integral bajo el agua durante 30 segundos.
2. Pon el arroz y 2 tazas de agua en un cazo al fuego. Cuando hierva, tapa y cocina a fuego lento durante 40 minutos o hasta que haya absorbido el líquido y el arroz esté suave.
3. Mezcla el arroz y la col rizada en un cuenco y cubre con vegetales crudos de tu elección (brócoli, pepino, tomate, zanahoria, etc.).
4. Adereza con zumo de limón o lima, o haz una vinagreta casera mezclando 2 cucharadas de vinagre balsámico con 1 cucharada de mostaza y una pizca de pimienta.

➢ Cena

Ensalada de tomate y aguacate

Simple, magnífica, fresca y saludable: un clásico instantáneo.

INGREDIENTES (para 2 raciones)

2 tomates medianos
1 aguacate
Zumo de 2 limas
2 cucharadas de albahaca seca
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (opcional)
Sal marina, al gusto
Pimienta negra molida, al gusto

1. Lava y seca los tomates; trocea y reserva en un cuenco.
2. Corta el aguacate por la mitad, retira la piel, corta en dados y mezcla con el tomate.
3. Agrega el zumo de lima, la albahaca, el aceite de oliva, la sal marina y la pimienta, y mezcla suavemente.
4. Esta ensalada se puede disfrutar como una comida completa o como tentempié.

EJERCICIO

- **CARDIO:** haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 10

APUNTA AL 100%

Para el día 10 deberías haber experimentado alguna pérdida de peso; la cantidad dependerá de tu peso inicial y de tu nivel de acondicionamiento físico en general. Si no has perdido peso, examina con atención si lo que te llevas realmente a la boca es lo que tenías intención de comer. ¡Picar durante todo el día sin ser consciente es de lo más fácil! Y picar y negarlo van de la mano. Sé honesto cuando des cuenta de lo más o menos bien que estás siguiendo el plan.

La mayoría de las personas que intentan perder peso y creen que algo en ellas mismas se lo impide, están seguras de que no comen mucho. Y lo creen de verdad porque picar sin darse cuenta es un hábito profundamente arraigado. Así que cuando hablo con ellas sé que tengo que ser concreto y pasar revista a un día completo: «¿Qué has desayunado? ¿Qué has comido en el almuerzo? ¿Tomaste algún tentempié a media mañana?». Y entonces la verdad sale a flote: «Bueno, supongo que sí... un poco de vino durante la comida. Y ayer me comí un par de brownies. Y mi debilidad es el chocolate, así que a veces...».

Ahí está: la negación del hábito, la negación de la respuesta automática, ese hábito que está subvirtiendo tus planes para el éxito. Por eso tienes que apuntar al 100%. Cuando apuntas al 100%, la negación ni siquiera tiene un hueco por el que colarse. El 95% deja un hueco. El 75% deja un hueco.

Si quieres tener éxito, ¡apunta al 100%!

DÍA 10 – MENÚ

➢ Desayuno

Todo lo que necesitas es un zumo Cape

El jengibre es una planta utilizada como condimento y como medicamento desde tiempos prehistóricos,[3] y fue una de las especias más consumidas en el medievo.[4] Se utiliza para tratar problemas estomacales, como el mareo, las náuseas y los vómitos; el dolor muscular; la artritis; la tos, y la bronquitis. Parece ser que los productos químicos del jengibre actúan reduciendo la inflamación y las náuseas en el estómago y en los intestinos, pero es posible que controlen la sensación de náusea en el cerebro.

INGREDIENTES

Un puñado de espinacas
2 tallos de col rizada
1 pepino
1 limón
1,5 centímetros de jengibre
2,5 centímetros de cúrcuma (o 1 cucharada en polvo si no la puedes conseguir fresca)
Un pellizco de perejil
2 zanahorias
1 manzana Granny Smith (sin el corazón)

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Tacos de nueces

Aquí fomentamos la creatividad, ¡así que haz tuya esta receta utilizando almendras o cualquier combinación de frutos secos!

INGREDIENTES

Para el relleno

2 tazas de nueces crudas
2 cogollos de lechuga romana
1½ cucharadas de comino
1 cucharada de cilantro
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de aminoácidos de coco
Una pizca de paprika
Una pizca de ajo en polvo
Una pizca de pimienta negra molida

Para el acompañamiento
2 aguacates
1 paquete pequeño de tomates cherry
½ cucharada de perejil seco
Una pizca de pimienta negra molida
Una pizca de sal marina
1 lima

1. Lava y escurre bien la lechuga y los tomates en un colador o con papel de cocina, y deja a un lado mientras preparas los otros ingredientes.
2. Mezcla los ingredientes de los tacos en un robot de cocina; pulsa varias veces, de modo que se desintegren pero no se trituren en exceso.
3. Esparce uniformemente la mezcla anterior sobre las hojas de lechuga en 4 raciones iguales.
4. Corta los tomates por la mitad.
5. Corta los aguacates por la mitad y retira el hueso. Quítales la piel y córtalos en trozos pequeños y uniformes.
6. Acompaña los tacos de nueces con trozos de aguacate y tomate aderezados con perejil, pimienta molida, sal marina y zumo de lima.

➢ Cena

Ensalada de alubias negras y col rizada

Marilyn sabe que cada vez que hace esta ensalada me sale una sonrisa enorme. ¡Y ella es buena y la prepara a menudo! El hinojo cruje y le da un ligero sabor a anís. No necesitas conocer las

palabras rutósido, quercetina y glucósidos de kaempferol para tener la seguridad de que el hinojo que has cortado para el almuerzo está lleno de antioxidantes que ayudan al organismo a combatir los radicales libres (ahora lo sabes).[5]

INGREDIENTES

1 taza de alubias negras sin cocinar (o 1 taza en lata o frasco)
3 tazas de agua
2 tazas de col rizada finamente picada
¾ de taza de tomates cortados en dados
¼ de taza de perejil rizado finamente picado
½ aguacate, picado
1/3 de taza de hinojo, finamente picado
¼ de taza de cebolla cortada en dados
1/3 de taza de zanahoria, rallada
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas de zumo de limón
Sal marina y pimienta al gusto

Para las alubias negras

1. Para reducir el tiempo de cocción, la noche anterior pon las alubias en remojo en agua abundante y fría (o cúbrelas con agua, hierve durante 2 minutos, retira del fuego y deja reposar 1-2 horas).
2. Enjuaga, escurre, ponlas en un cazo con 3 tazas de agua fría y cocina a fuego lento, retirando la espuma y removiendo de vez en cuando.
3. Cuando las alubias estén blandas (1 hora aproximadamente), retira del fuego y escurre.
4. Las alubias que no utilices puedes guardarlas en el frigorífico en un recipiente hermético (3-4 días) o en el congelador en bolsas para congelar de alta resistencia (1-2 meses).

Para la ensalada

1. Pon en un cuenco la taza de alubias negras cocinadas, la col rizada, el tomate, el perejil, el aguacate, el hinojo, la cebolla, la zanahoria, el aceite de oliva y el zumo de limón,

y mezcla suavemente.

2. Añade sal y pimienta al gusto, ¡y sirve!

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 11

GÁNATE LAS RECOMPENSAS

Como sociedad, nos hemos vuelto tan cómodos que hemos perdido de vista lo que es trabajar de verdad para conseguir algo. ¿Qué hacías antes de que existieran las tarjetas de crédito? Trabajabas muy duro hasta que podías adquirir lo que fuera que quisieras. Eso ya no es así. Ahora puedes tenerlo utilizando una tarjeta y pagarlo en los próximos cuatro años.

Eso es lo que estamos haciendo con nuestra alimentación.

Cuando abusas de una tarjeta de crédito, la realidad es que te estás regalando algo que no te has ganado. Algo por lo que todavía no has trabajado. Tenemos ese comportamiento nocivo tan profundamente arraigado que lo ponemos en práctica en todos los ámbitos, tanto en términos financieros como nutricionales: nos recompensamos siempre, aun si no nos lo hemos ganado. Y luego pagamos por ello durante años, con preocupación y mala salud.

El objetivo de la revolución de los 22 días es que seas consciente y estés al tanto: consciente de los alimentos, al tanto de cuándo y qué comes, para que puedas dejar de usar la comida como una recompensa. Para que puedas darte la verdadera recompensa: una buena salud y vitalidad.

Si te sientes frustrado o estás deseando «recompensarte» con alimentos que no están en el plan, haz una pausa. ¿Te has ganado esta recompensa? ¿O estás pidiendo energía prestada que no podrás pagar, lo cual te llevará a ganar peso en lugar de perderlo, y a tener una mala salud en lugar de buena?

Para una salud óptima (y un mejor informe de crédito), gánate las recompensas. No las tomes como un préstamo.

DÍA 11 – MENÚ

➢ Desayuno

Tostadas francesas

¿Tostadas francesas en un libro de dieta? Así es. Con los ingredientes adecuados, ¡puedes disfrutar de tus comidas favoritas y de los beneficios de comer vegetales!

INGREDIENTES

4 rebanadas de pan vegano y sin gluten
1 plátano maduro
1½ tazas de leche de almendras
▲ ½ cucharada de semillas de lino molido
Una pizca de canela
½ cucharadita de vainilla

1. Machaca el plátano en un cuenco grande.
2. Añade la leche de almendras, la vainilla, la canela, el lino y remueve.
3. Vierte aceite de coco en una sartén y calienta a fuego medio.
4. Sumerge las rebanadas de pan en la mezcla del cuenco.
5. Dóralas en la sartén por ambos lados.
6. Sirve de inmediato y rocía con jarabe de arce.

➢ Almuerzo

Ensalada de coliflor

INGREDIENTES

1 coliflor mediana
Zumo de 1 limón
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta
2 cucharadas de piñones
½ taza de uvas cortadas por la mitad

1. Calienta el horno a 150 ºC.
2. En un cuenco, mezcla la coliflor, troceada, con el resto de los ingredientes.
3. Distribuye en papel de horno y hornea durante 15-30 minutos.

Cena

Ensalada de col rizada con boniato

¡Dos de mis favoritos juntos! El fuerte carácter de la col rizada y la dulzura del boniato son una combinación increíble, y más si agregas arándanos y semillas de girasol, lo que además aumentará su valor nutricional. ¡Mejor imposible!

INGREDIENTES

1 boniato pequeño
Un puñado de col rizada
¼ de taza de arándanos secos
¼ de taza de semillas de girasol
Una pizca de sal marina
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de mostaza

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
2. Lava el boniato y cocina al vapor hasta que esté tierno.
3. Coloca el boniato en papel de horno y hornea durante 10 minutos o hasta que los bordes estén crujientes.
4. Pica la col rizada y mezcla con el boniato, los arándanos y las semillas de girasol.
5. En una taza, bate la mostaza, el vinagre y la sal y rocía por encima.

EJERCICIO

- **CARDIO:** haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 12

RECUERDA QUE ESTÁS EN EL ASIENTO DEL CONDUCTOR

La alimentación y el acondicionamiento físico son las áreas de la vida en las que tenemos mayor autonomía, y en las que solemos poner menos empeño. Imagina una carretera bloqueada por un árbol inmenso, los frenos de tu coche funcionan bien, pero alrededor ves a gente que conduce hacia el árbol y se niega a retirar el pie del acelerador o a girar el volante.

No tienes control ni sobre otras personas, ni sobre tu jefe, ni sobre el clima. Pero tienes control sobre muchas más cosas de las que crees: sobre tu salud, sobre cómo te sientes, sobre tu aspecto y sobre cómo envejeces. Sobre tus niveles de energía. Sobre cómo duermes. Pero en lugar de ejercer el control en estas pocas áreas que están a nuestro alcance, nos dejamos llevar por esos miedos que exigen el bienestar inmediato que nos da la comida. ¿No prefieres el bienestar a largo plazo de sentirte saludable, en forma y feliz? ¿De perder peso, revertir enfermedades, mejorar tu piel, proteger la vista, y tantas otras cosas?

Deja de tener miedo a lo que sucederá si lo logras: cambiar, crecer, sentirte incómodo en el camino hasta llegar allí. Traspasa las capas psicológicas que te frenan. ¿Sabes cuál es la diferencia entre un ganador y un perdedor? Ninguna. El perdedor no ha ganado todavía. Cualquiera puede ser un ganador. Tienes que seguir intentándolo. Y cuando hagas ese primer lanzamiento, aun si erraste los otros primeros diez, a la que encestes..., bum, volverás a

encestar.

Y te habrás convertido en ganador.

¡Depende de ti! Practica la disciplina que necesitas para ser capaz de vivir lo mejor de ti.

DÍA 12 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo extra C

INGREDIENTES

1 naranja
4 zanahorias
4 tallos de apio
1 limón
1,5 centímetros de jengibre fresco

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Pizza de masa delgada

Agrega vegetales adicionales, como cebolla y pimiento, para una pizza más sustanciosa.

INGREDIENTES (para 2 raciones)

Para la masa
¾ de taza de harina de arroz integral
½ taza de harina de tapioca
1/3 de taza de agua
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharada de sal marina

Para el acompañamiento
2 tomates maduros medianos
½ aguacate
2 hojas frescas de albahaca, picadas (o 1 cucharadita de albahaca seca)
Pimienta negra molida, al gusto

Para la mozzarella vegana
▲ ½ taza de anacardos crudos, remojados

1 taza de agua
1 cucharada de harina de tapioca
1 cucharadita de zumo de limón
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
½ cucharadita de sal marina, o al gusto

1. Vierte todos los ingredientes de la mozzarella vegana en una batidora y mezcla a alta velocidad hasta que quede una pasta cremosa. Cocínala a fuego medio-alto en un cazo removiendo con frecuencia. Reduce el fuego y sigue removiendo para evitar que se queme. Cuando haya espesado y tenga una consistencia parecida a la del queso fundido, retira del fuego y deja enfriar. (Podrás guardar lo que sobre de 5 a 7 días en el frigorífico.)
2. Precalienta el horno a 180 ºC. Engrasa ligeramente y espolvorea una bandeja para hornear o para pizza con harina de arroz integral.
3. Combina las harinas con la sal y mezcla en un cuenco.
4. Haz un agujero en el centro, añade el agua y el aceite y mezcla con una cuchara. Si es necesario, añade 1 cucharada de agua hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Amasa con las manos en una superficie plana, dale la forma que desees (cuadrada o rectangular), colócala en la bandeja para hornear o para pizza y alisa con los dedos mojados. Hornea durante 20-25 minutos aproximadamente.
6. Lava y corta cada tomate en 3 rodajas gruesas.
7. Retira la masa del horno y cúbrela con las rodajas de tomate, las rodajas de aguacate, la mozzarella vegana y la albahaca.
8. Hornea durante 15-20 minutos, hasta que esté ligeramente crujiente.
9. Retira del horno, espolvorea con una pizca de pimienta, corta en 6 porciones cuadradas, ¡y sirve!

Cena

Hamburguesa de lentejas con vegetales al vapor

Mi esposa hace estas hamburguesas con frecuencia, especialmente en verano, cuando todo el mundo enciende la parrilla. Disfruta tu hamburguesa de lentejas acompañada de aguacate, tomate, lechuga, cebolla y salsa de tahini (mezcla 1 cucharada de tahini con 3 cucharadas de zumo de limón y una pizca de sal marina), en pan vegano y sin gluten. ¡Está buenísima!

INGREDIENTES (para 6 hamburguesas)

2 tazas de lentejas negras cocinadas
▲ 2 tazas de quinoa cocinada (hervir $^{1}/_{3}$ de taza de quinoa seca en $^{2}/_{3}$ de taza de agua)
1 taza de zanahoria picada
$^{1}/_{3}$ de taza de cebolla picada
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de harina de arrurruz
2 cucharadas de harina de garbanzo
¼ de cucharadita de comino
¼ de cucharadita de cilantro
1 cucharadita de perejil seco o fresco
Una pizca de ajo en polvo
Sal marina, al gusto

Para las lentejas negras

1. Enjuaga bien con agua fría en un colador hasta que el agua salga clara.
2. Pon 1 taza de lentejas negras con 4 tazas de agua en una cazuela y lleva a ebullición. Añade una pizca de sal marina, cubre y cocina a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando y controlando que no se hagan en exceso.
3. Retira del fuego, escurre, enjuaga y deja a un lado.

Para la quinoa

1. Enjuaga bien con agua fría en un colador.
2. Pon 1 taza de quinoa y 2 tazas de agua en un cazo y lleva a ebullición. Añade una pizca de sal marina y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos. (Una vez fría puedes guardar en el frigorífico la que sobre hasta una semana.)

Para las hamburguesas

1. Precalienta el horno a 200 ºC.
2. Pon la cebolla, la zanahoria, 1 taza de quinoa, 1 taza de lentejas y el zumo de limón en un robot de cocina. Pulsa hasta que quede una masa uniforme.
3. Agrega el arrurruz, la harina de garbanzo, el comino, el cilantro, el perejil, el ajo, la sal marina, y pulsa de nuevo.
4. Añade la quinoa y las lentejas restantes y mezcla.
5. Elabora 6 hamburguesas (o 12 minihamburguesas) con las palmas de las manos.
6. Ponlas en un papel de horno engrasado y hornea a 200 ºC durante 45 minutos aproximadamente (al cabo de más o menos 20 minutos dales la vuelta). También pueden hacerse en la sartén.
7. Lo que sobre puede guardarse unos días en el frigorífico o hasta 6 meses en un recipiente hermético en el congelador.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 13

APRENDE A DECIR NO

Recientemente, mi esposa y yo asistimos a un evento en la escuela de nuestro hijo. Además de un montón de comida saludable, de postre había cupcakes espolvoreados con colores fosforescentes. Mientras estábamos allí, una maestra se acercó a uno de los niños y le dijo:

—¡Daniel, no has tocado tu cupcake!

—No, gracias —repuso él.

—¿Por qué no lo pruebas?

—No quiero —respondió el niño de siete años.

—¿Cómo sabes que no te va a gustar si no lo has probado? —replicó ella.

Si la maestra le hubiera animado a probar brócoli o un trozo de apio, yo lo habría entendido. Pero ¿un cupcake fosforescente? Era alucinante.

Siempre habrá personas que insistirán en que comas otro cupcake, otro plato de pasta, otra ración repleta de algo que no necesitas. Puede ser tu jefe o tu suegra. A veces lo hará un amigo íntimo, y otras, una figura de autoridad.

Sin embargo, decir «No, gracias» está bien. De hecho, es imprescindible reunir la fuerza necesaria para decir «no».

DÍA 13 – MENÚ

➢ Desayuno

Avena de la noche anterior

Una forma inteligente de no cocinar y tener el desayuno listo en las mañanas más ocupadas... ¡Guárdalo en el frigorífico la noche anterior! Sé creativo y rocía con diferentes combinaciones de fruta fresca, semillas y frutos secos.

INGREDIENTES

▲ ½ taza de avena sin gluten
½ taza de leche de almendras
Una pizca de canela
▲ ½ cucharada de semillas de lino molidas
½ taza de fruta fresca

1. La noche anterior, mezcla la avena, la canela y la leche de almendras en un recipiente y guarda en un frasco hermético en el frigorífico.
2. Por la mañana sirve en un tazón y añade lino molido y fruta fresca.

➢ Almuerzo

Tabulé de quinoa

El tabulé suele hacerse con trigo partido. Aquí usamos la quinoa porque es más nutritiva y al mismo tiempo se conserva el sabor del original.

INGREDIENTES

▲ 1 taza de quinoa
½ limón
1 diente de ajo picado
Una pizca de pimienta molida
1 pepino picado
1 caja de tomates cherry cortados en cuartos

Una pizca de perejil
1 cebollín picado
Una pizca de sal

1. Enjuaga la quinoa en un colador fino, escurre y pasa a un cazo mediano.
2. Agrega 2 tazas de agua y una pizca de sal. Hierve y cocina a fuego lento hasta que la quinoa absorba el agua y esté esponjosa (15-20 minutos).
3. Mientras tanto, mezcla el resto de los ingredientes en un cuenco.
4. Deja enfriar la quinoa. A continuación, añádela al cuenco, remueve, y sazona con zumo de limón, sal y pimienta.

Cena

Curri de vegetales

INGREDIENTES

4 tazas de vegetales mixtos (elige los vegetales que prefieras, o prueba los que sugiero a continuación)
1 taza de brócoli
1 taza de col rizada
1 taza de pimientos
½ taza de coliflor
½ taza de espinaca
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de curri
Una pizca de sal
1 lata de leche de coco

1. Saltea las cebollas, el ajo y el jengibre en una sartén grande y a fuego medio en una cucharada de aceite de canola durante 2 minutos.
2. Añade los demás ingredientes y cocina a fuego lento hasta que la salsa espese y los vegetales estén tiernos.

EJERCICIO

- **CARDIO:** haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 14

SIGUE PEDALEANDO

Hoy es el final de las dos primeras semanas y el comienzo de la tercera, la recta final. Deberías sentirte eufórico: estás haciendo un gran esfuerzo y ya estás experimentando los beneficios de comer vegetales: has perdido peso, tienes más energía, las personas a tu alrededor comentan acerca de tu resplandor.

Pero eso no quiere decir que sea fácil. El entusiasmo a veces se debe a saber que lo estás dando todo. La tentación siempre estará ahí. Junto con tu compromiso de salir adelante.

Tengo un amigo estupendo que para mí es como un mentor; su sabiduría siempre me sirve de estímulo. Él dice que la vida es como andar en bicicleta. Si no pedaleas, te caes. Si vas muy rápido y no pedaleas, probablemente vayas en la dirección equivocada, cuesta abajo. Cuando pedaleas y te cuesta es cuando sabes que estás haciendo progresos.

Así que ¡sigue pedaleando!

DÍA 14 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo claridad

Las remolachas dan un color precioso y un sabor dulce a los batidos y son buenísimas para la salud. Según algunos estudios, beber zumo de remolacha puede ayudar a aumentar la resistencia para hacer ejercicio durante más tiempo y a disminuir la presión arterial.[6]

INGREDIENTES

1 pepino
1 manzana
1 limón (pelado)
Una pizca de perejil
2 remolachas

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Rollo de sushi vegano

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral de grano corto, cocinado
½ aguacate cortado en tiras
3 cucharadas de jícama triturada en el robot de cocina
2 cucharadas de espinaca cruda triturada en el robot de cocina
2 cucharadas de zanahoria cruda triturada en el robot de cocina
▲ 2 cucharadas de anacardos triturados
1 cucharada de mayonesa canola light
semillas de sésamo para espolvorear
1 hoja de alga nori
(Esterilla de bambú para sushi)

1. Cubre la esterilla de bambú con papel film.
2. Coloca el nori con la cara rugosa hacia arriba.
3. Mójate las manos y pon el arroz en el nori. Distribúyelo

uniformemente con los dedos y presiona suavemente.

4. Distribuye las tiras de aguacate en el centro del nori, a lo largo, así como la jícama, la espinaca, la zanahoria, la mayonesa y los anacardos.
5. Comienza a enrollar la esterilla hacia delante manteniéndola bien apretada, también en los lados.
6. Espolvorea las semillas de sésamo, en 6-8 trozos con un cuchillo mojado en agua y ¡a disfrutar!

Cena

Pimientos rojos rellenos de quinoa

Los pimientos rellenos tienen algo maravilloso. Es el tipo de plato que levanta exclamaciones cuando lo llevas a la mesa. Con esta versión la gente exclama también después de haber comido un bocado. ¡Y además son muy saludables! Una taza de pimientos te da todas las vitaminas A y C que necesitas para el día. Cuantos más colores de pimientos incluyas en tu dieta, mayor variedad de fitoquímicos recibirás. Los pimientos rojos son ricos en fitoquímicos como la luteína y la zeaxantina, que pueden ser útiles para las enfermedades de los ojos; el betacaroteno, que puede ayudar a combatir algunos tipos de cáncer, y el licopeno, que algunos piensan que puede disminuir el riesgo de cáncer de ovario.[7]

INGREDIENTES (para 1 o 2 pimientos por persona; 2 si son del tamaño de un puño)

- 1 taza de quinoa
- 1 lata (sin BPA) de alubias pintas
- 4 pimientos medianos
- 1 cebolla dulce pequeña
- ½ cucharada de comino
- Una pizca de sal
- Una pizca de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
2. Lava los pimientos y retira la parte superior y las semillas.
3. Enjuaga una taza de quinoa en un colador fino, escurre y

pasa a un cazo mediano.

4. Agrega 2 tazas de agua y una pizca de sal. Hierve a fuego lento hasta que la quinoa absorba el agua y esté esponjosa (de 15 a 20 minutos).
5. Pon las alubias, la cebolla, el ajo, el comino, la sal y la pimienta en un cuenco y mezcla con la quinoa.
6. Rellena los pimientos con la mezcla de quinoa y alubias.
7. Hornea durante 20-25 minutos.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

[1] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=28.
[2] Harold McGee, *op. cit.*
[3] Harold McGee, *op. cit.*, p. 425.
[4] *Ibid.*
[5] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=23.
[6] http://www.webmd.com/food-recipes/truth-about-beetroot-juice.
[7] http://www.webmd.com/diet/peppers-health-benefits.

11
Semana 3: Desarrollar conciencia

¡BIENVENIDO A LA SEMANA 3! Has trabajado mucho para incorporar alimentos frescos en tu dieta, cambiar esos hábitos arraigados, ser constante y hacerlo todos los días. A estas alturas casi debería parecerte natural despertarte y desayunar frambuesas y arándanos deliciosos y almorzar magníficas ensaladas verdes. Así que creo que estás preparado para algo un poco más sutil: la conciencia.

Tendrás la oportunidad de ser consciente de los alimentos antes, durante y después de las comidas.

- *Sé consciente de los alimentos antes de comer.* ¿Qué vas a comer en la próxima comida? ¿Tienes alimentos frescos disponibles? ¿Has hecho la planificación necesaria?
- *Sé consciente de los alimentos mientras comes*. ¿Estás sentado en un lugar donde te sientes muy relajado, con un poco de tiempo libre para concentrarte en la comida? ¿Cómo sabe? ¿Es crujiente, difícil de masticar, amarga, dulce? ¿Has comido la cantidad correcta? ¿Estás satisfecho pero no demasiado lleno?
- *Sé consciente de los alimentos después de comer.* ¡La verdadera recompensa de la comida es lo bien que puedes sentirte luego!

¡Ser consciente y ser obsesivo no es lo mismo! La gente que sigue una dieta suele creer que la mejor manera de tener éxito es crear una fórmula rígida, como el contar calorías, que les lleve al

éxito. Al obsesionarte con estos números te puede parecer que has tomado el control de tu destino. Pero ¿cuánto tiempo dura realmente un programa como ese? A menos que seas matemático, contar, sumar y multiplicar de modo interminable no es muy divertido, y puede distraerte y no estar realmente presente en las comidas.

En vez de contar las calorías, me gustaría que te centraras en el *kaizen*. El *kaizen*, que significa «cambio para mejor», es un concepto japonés de pequeñas mejoras. La idea del *kaizen* se aplica incluso en grandes negocios. En la industria manufacturera y en la ingeniería, el *kaizen* se utiliza para identificar los puntos donde se han cometido errores o donde los sistemas podrían funcionar con mayor fluidez. El *kaizen* nos anima a mirar con atención y a adoptar cambios pequeños y efectivos que pueden tener un efecto enorme en cadena.

Este tipo de pensamiento es tan útil a pequeña escala como a gran escala. En una ciudad, el pensamiento y la observación *kaizen* pueden ser la diferencia entre una calle llena de porquería porque no hay cubos de la basura, y que haya contenedores visibles que animen a la gente a depositar la basura donde corresponde. En casa, el *kaizen* puede significar tener las frutas y los vegetales tan disponibles como los productos envasados lavándolos y partiéndolos antes de guardarlos, eso facilitará su acceso y preparación. Puede significar cambiar de ruta de camino a casa para no pasar delante de tu panadería favorita todos los días. Puede significar aprender a levantarte de la mesa antes de sentirte atiborrado en lugar de quedarte sentado y acabarte todo lo que hay en tu plato y en los platos que te rodean.

El *kaizen*, en vez de a obsesionarnos, nos anima a reflexionar y a pensar. ¿Cuáles son los factores desencadenantes que más influyen en tus hábitos diarios? ¿Cuáles son los hábitos que están ayudándote a tener éxito o que te llevan a descarrilar? Esta semana, ¿cómo puedes centrarte en el uso de la conciencia para modificar tus patrones de modo que te guíen hacia el logro, el empoderamiento y la salud?

DÍA 15

SABER CUÁNDO ESTÁS LLENO

Con tantos avances tecnológicos, la vida transcurre muy, muy rápido. Muchos de nosotros hemos caído en el hábito de comer demasiado deprisa, de almorzar en el escritorio, o de ni siquiera almorzar. Comemos tan rápido que no permitimos que nuestro cuerpo nos avise de que hemos llegado a ese punto en el que estamos llenos. Es como cuando pones gasolina en el coche. Paras cuando el depósito está casi lleno; no permites que la gasolina rebose.

Si tienes sobrepeso, es muy probable que se deba a que, cuando comes, llenas demasiado el depósito, permites que la gasolina llegue hasta arriba. ¿Cuántas veces has acabado de comer pensando «Debería haber parado unos bocados antes»?

Concéntrate en cómo te sientes después de comer. Porque si cada vez paras de comer pensando «Podría comer unos bocados más, pero estoy bien. Estoy en ese punto en el que me siento muy bien», tendrás un peso saludable.

Con el transcurso del tiempo he descubierto que sin duda la manera más sana de comer es al 80%, o solo un poco menos que lleno. Veinte minutos después de una comida, cuando tu organismo ha tenido la oportunidad de empezar a digerir y procesar tu nivel de hambre, te sientes divinamente. Nuestro cuerpo es una máquina sofisticada y asombrosa, pero en este mundo tecnológico de gratificación inmediata debemos ser pacientes. Si no eres paciente y comes esos tres bocados de más para sentir una satisfacción inmediata, lo lamentarás. No te sentirás bien, tendrás pesadez de estómago, te sentirás aletargado, y todo eso es lo contrario de lo

que buscas cuando te sientas a comer.

Después de comer deberías sentirte preparado para ponerte en marcha. Recuerda practicar la moderación si realmente quieres disfrutar de la comida.

DÍA 15 – MENÚ

➢ Desayuno

Batido rápido de proteínas

¿Tienes prisa? No hay problema. Sírvelo en una taza portátil y llévate este batido repleto de proteínas que te mantendrá activo el tiempo que necesites.

INGREDIENTES

2 cucharadas de proteína en polvo (chocolate)
2 tazas de leche de almendras
1 plátano congelado
1 cucharada de mantequilla de girasol

1. Tritura bien todos los ingredientes hasta que quede un batido suave.

➢ Almuerzo

Ensalada de alubias negras y col rizada

INGREDIENTES

1 taza de alubias negras sin cocinar (o 1 taza en lata o frasco)
3 tazas de agua
2 tazas de col rizada finamente picada
¾ de taza de tomates cortados en dados
¼ de taza de perejil rizado finamente picado
½ aguacate, picado
1/3 de taza de hinojo, finamente picado
¼ de taza de cebolla cortada en dados
1/3 de taza de zanahoria, rallada
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas de zumo de limón
Sal marina y pimienta al gusto

Para las alubias negras

1. Para reducir el tiempo de cocción, la noche anterior pon las

alubias en remojo en agua abundante y fría (o cúbrelas con agua, hierve durante 2 minutos, retira del fuego y deja reposar 1-2 horas).

2. Enjuaga, escurre, ponlas en un cazo con 3 tazas de agua fría y cocina a fuego lento, retirando la espuma y removiendo de vez en cuando.
3. Cuando las alubias estén blandas (1 hora aproximadamente), retira del fuego y escurre.
4. Las alubias que no utilices puedes guardarlas en el frigorífico en un recipiente hermético (3-4 días) o en el congelador en bolsas para congelar de alta resistencia (1-2 meses).

Para la ensalada

1. Pon en un cuenco la taza de alubias negras cocinadas, la col rizada, el tomate, el perejil, el aguacate, el hinojo, la cebolla, la zanahoria, el aceite de oliva y el zumo de limón, y mezcla suavemente.
2. Añade sal y pimienta al gusto, ¡y sirve!

➢ Cena

Ceviche

Esta receta te encantará para una cena tranquila o para una fiesta con cena. ¡A tus invitados les chiflará! La zanahoria le da un brillo naranja, además de un 203% del suministro diario de vitamina A en una sola ración y un montón de potasio. Y los chiles picantes, como el jalapeño, tienen una sustancia química, denominada capsaicina, que aumenta la temperatura del cuerpo, te hace sudar, acelera el metabolismo e incluso puede hacer que sientas menos hambre.[1]

INGREDIENTES (para 2 raciones)

2 tazas de corazones de palmitos, en rodajas
1 aguacate, en dados
1 taza de pepino, en dados
1 taza de zanahoria, en dados
½ taza de cebollín, en dados

1 jalapeño pequeño, sin semillas y picado
Zumo de 4 limas
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Una pizca de perejil
Una pizca de sal marina
Una pizca de pimienta negra molida

1. Pon en un cuenco el palmito, el aguacate, el pepino, la zanahoria, el cebollín, el jalapeño, el zumo de limón y el aceite de oliva.
2. Mezcla suavemente y sirve.
3. Rocía con perejil, sal marina y pimienta.

EJERCICIO

- **CARDIO:** haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 16

OBSÉRVATE

La medicina es la ciencia de la observación. Los médicos observan. Pero ¿quién mejor para observarnos que nosotros mismos? Tú sabes qué hace que te sientas bien. Tú sabes qué hace que comas. Tú sabes que si te estresas echarás mano a esa barra de chocolate. Tú sabes que cuando mereces una recompensa vas directamente a por ese helado. Y si resulta que no sabes estas cosas sobre ti, para y saca tiempo para catalogar tus ansias y patrones. Sé honesto contigo. Este es el momento de reconocer los viejos hábitos que te han frenado y trabajar hacia la creación de nuevos hábitos saludables.

Usa tu conciencia para crear esos hábitos nuevos. Tienes que averiguar qué es lo que desencadena esas reacciones automáticas a fin de encontrar una reacción alternativa que esté en consonancia con el rumbo que has tomado. Tienes que hallar mejores maneras de recompensarte. ¡Tienes que transformar las reacciones automáticas en elecciones conscientes!

Digamos que cada día a las tres y media de la tarde de repente te levantas de tu escritorio y comes un tentempié. Necesitas un descanso, así que te levantas, paseas un momento por la sala y sacas un brownie de la máquina expendedora o bajas a comprártelo a la panadería de tu manzana. Por supuesto, diez minutos más tarde estás lamentando ese brownie, y en lugar de sentirte bien te sientes culpable. ¿Por qué te levantaste de tu escritorio? Porque te notabas un poco inquieto y querías sentirte mejor. Pero resulta que te sientes peor.

Este es un gran momento para el cambio. Analiza lo que de verdad te ha llevado a levantarte de tu escritorio. ¿Fue por hambre? No. ¿Por aburrimiento? Tal vez. O quizá simplemente necesitabas

levantarte y moverte un poco. Cuando hayas descubierto la verdadera razón de tu brownie diario —¡un descanso!— podrás planificar un poco mejor. Podrás planear que a las tres y media te levantarás y saldrás a la calle, no a comprar un brownie, sino a respirar un poco de aire fresco. Porque lo que realmente necesitabas era una pequeña pausa en tu trabajo, despejarte. ¡La razón nunca ha sido el brownie! Era disponer de cinco minutos para reanimarte, volver a centrarte y resituarte y regresar a trabajar sin remordimientos, simplemente con la sensación de que te cuidas muy bien, tanto en el trabajo como en casa.

Obsérvate y, de esa forma, cuando te sorprendas con las manos en la masa podrás cambiar esa acción por algo que te dé lo que realmente estás buscando.

DÍA 16 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo vivo

La cúrcuma fresca es pariente del jengibre pero tiene un vibrante tono amarillo. Nuestras recetas para zumos la incluyen porque posee muchos beneficios: ayuda a aliviar la artritis, el dolor de estómago, la hinchazón, los resfriados y los dolores de cabeza, entre otros. Se cree que las sustancias químicas presentes en la cúrcuma pueden disminuir la inflamación.[2]

INGREDIENTES

4 tallos de col rizada
1 pepino
1 taza de piña
2 tallos de apio
1 cucharadita de cúrcuma

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Tartine de hummus con brotes

Una tartine es un sándwich abierto, y esta estupenda interpretación lleva hummus cubierto con deliciosos vegetales. Se tarda solo dos minutos en prepararla y es fácil de llevar al trabajo un día con prisa.

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan vegano y sin gluten
½ aguacate pequeño en tiras
2 cucharadas de hummus
Un puñado de brotes de alfalfa
4 tomates cherry en rodajas
Una pizca de paprika

1. Tuesta el pan y esparce el hummus sobre las rebanadas.
2. Cubre con la alfalfa, el tomate y el aguacate, y termina con una pizca de paprika.

Cena

Sopa de lentejas con aguacate y tomate

INGREDIENTES (para 4 raciones)

Para la sopa

1½ tazas de lentejas verdes secas
6 tazas de agua
1 cucharada de aceite de cártamo (o aceite de canola) para altas temperaturas
½ cebolla finamente picada
¼ de cucharada de ajo picado
½ cucharada de comino
½ cucharada de cilantro
¼ de cucharada de cúrcuma
½ cucharada de sal marina
Una pizca de cayena en polvo

Para el acompañamiento

2 aguacates picados
3 tomates cortados en dados
Zumo de ½ limón
½ cucharada de perejil picado
Una pizca de sal marina

1. Mezcla todos los ingredientes del acompañamiento en un cuenco y deja a un lado mientras preparas la sopa de lentejas.
2. Enjuaga bien las lentejas en un colador y elimina las piedrecitas que pudiera haber.
3. Calienta el aceite de cártamo a fuego medio en una cacerola.
4. Agrega la cebolla, el ajo y una pizca de sal; remueve de vez en cuando hasta que la cebolla esté transparente.
5. Añade los ingredientes restantes de la sopa y espera a que hierva.
6. Reduce a fuego lento, tapa y cocina durante 45 minutos

aproximadamente.

7. Remueve de vez en cuando para evitar que se queme o se pegue a la olla.
8. Cuando las lentejas estén suaves, tiernas y tengan la consistencia deseada, sirve y agrega el acompañamiento.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 17

UNO CUENTA

Seamos realistas: cuando estás a dieta, ninguna acción por sí sola te conducirá a la obesidad mórbida. Ninguna acción, ninguna merienda, ningún bocadillo. ¡No vas a ganar 40 kilos por comer un trozo de tarta o un bocadillo! Pero si tienes por costumbre reunirte con tus colegas en la cafetería todas las tardes, ¿qué va a hacer «ese» bocadillo en tu dieta, en tu peso, en tu salud, en tu voluntad?

Es la perpetuación de la acción, no el primer bocado. No sigues con sobrepeso por una galleta. No contraes diabetes tipo 2 por un helado. No sufres un ataque al corazón por una hamburguesa con queso.

Pero si nunca le dices que no al primer mordisco, si sigues perpetuando la acción, nunca perderás peso, y probablemente engordarás.

Por desgracia, la verdad es que una elección conduce a la siguiente. Las buenas elecciones conducen a más buenas elecciones. Las elecciones equivocadas conducen a más elecciones equivocadas. Comes una bolsa de patatas fritas por la noche y te despiertas sintiéndote hinchado y fatal. También podrías comerte un bocadillo en lugar de beber un batido verde, ¿verdad?

Solo serás libre cuando salgas de la rueda del hámster. Cada elección importa, porque cada elección lleva a la siguiente. Si quieres empezar ese viaje de mil kilómetros, no te quejes de lo largo que va a ser: ¡tienes que empezar! ¡Tienes que dar el primer paso! Cada elección es un paso hacia el futuro. ¿Qué clase de futuro quieres para ti?

Así que da un paso adelante. Ve a la barra de las ensaladas. Cuando termines de cenar, toma un camino diferente de vuelta a casa para no pasar por esa panadería en la que te cuesta un

mundo no parar. No tengas galletas en la despensa si te es imposible no comerlas cuando llegas a casa.

Tu viaje comenzó con un paso, y cada paso que des te llevará hacia delante o hacia atrás.

¡Sigue moviendo los pies hacia delante!

DÍA 17 – MENÚ

➢ Desayuno

Tartine de hummus, tomate y aguacate

Esta tartine está recubierta de frutas y el resultado es un desayuno delicioso. Sí, has leído bien. Al igual que el tomate, el aguacate, a menudo considerado un vegetal, es una fruta. Sea como sea, los aguacates proporcionan cerca de 20 nutrientes esenciales para la dieta, como potasio, vitamina E, vitaminas B y ácido fólico. Además, pueden ayudar a mejorar la calidad de tu nutrición, pues ayudan a absorber más nutrientes solubles en grasa, como el alfa, el betacaroteno y la luteína.[3]

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan vegano y sin gluten
½ aguacate pequeño, en tiras
2 cucharadas de hummus
4 tomates cherry, en rodajas
Una pizca de paprika

1. Tuesta el pan y esparce el hummus sobre las rebanadas.
2. Cubre con el tomate y el aguacate y rocía con una pizca de paprika.

➢ Almuerzo

Alubias variadas con boniato

¡Otra rica y satisfactoria creación con boniato! Los boniatos son una opción ideal para casi todas las coberturas. Elige cualquier combinación de alubias ricas en nutrientes que tengas a mano, o prueba mi combinación favorita: alubias blancas y alubias rojas.

INGREDIENTES

1 boniato
1 taza de alubias variadas (½ taza de alubias blancas y ½ taza de alubias rojas, o de cualquier variedad o combinación)

½ cebolla pequeña picada
1 diente de ajo picado
Una pizca de sal
½ cucharadita de orégano
1 cucharadita de comino
1½ cucharadas de vinagre balsámico
Una pizca de pimienta negra molida

1. La noche anterior pon las alubias en remojo. Escurre, enjuaga y desecha el agua.
2. En una cazuela mediana pon las alubias, 4 tazas de agua, la cebolla, el ajo, el orégano y el comino. Cuando hierva, cocina a fuego lento durante 45 minutos.
3. Una vez que las alubias estén tiernas añade el vinagre, la sal y la pimienta molida.
4. Precalienta el horno a 200 ºC.
5. Lava el boniato y sécalo.
6. Hazle unos cuantos cortes y colócalo en una hoja de papel de horno.
7. Hornea el boniato durante 30 minutos, dale la vuelta y hornea otros 20 minutos.
8. Retira el boniato del horno y corta por la mitad cuando se haya enfriado un poco.
9. Cubre con las alubias y acompaña con tomate y aguacate.

➢ Cena

Ensalada de alcachofa, tomate y aguacate

INGREDIENTES

1 caja de tomates uva
1 aguacate
1 lata (sin BPA) de corazones de alcachofa
1 limón
2 cucharadas de aceitunas kalamata
Una pizca de paprika

1. Corta los tomates en cuartos, la alcachofa en rodajas y el aguacate en trozos de igual tamaño. Pon todo en un cuenco.
2. Añade las aceitunas y el zumo de limón y mezcla

suavemente.

3. Espolvorea con un poco de paprika y sirve.

EJERCICIO

- **CARDIO:** haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 18

NIEGA LA NEGACIÓN

Siempre que hablo con personas que tienen sobrepeso, oigo estas cosas:

«No sé por qué no pierdo peso. Apenas como nada.»

«¿Por qué no veo los beneficios? Podría decirse que soy vegana.»

«Comí una ensalada y cené un revuelto. ¡Ni siquiera desayuné!»

«Es la tiroides.».

«Son las hormonas.»

Lo que realmente están diciendo es: «Estoy en estado de negación».

Tengo un amigo que se queja constantemente de que tiene problemas de digestión. Le duele el estómago, después de las comidas se siente mal. Yo siempre le digo: «Deberías pasar a una alimentación a base de vegetales». Es algo a lo que animo especialmente a las personas que aprecio. No quiero que mi amigo sufra; quiero que esté lo mejor posible.

Cuando indago un poco y le pregunto sobre sus comidas «casi veganas», la verdad aflora.

—¿Comes queso?

—Oh, sí, me encanta el queso.

—Es uno de los mayores perturbadores de la digestión...

—Ooh, tengo debilidad por el queso. Sí, como mucho queso.

—¿Dirías que comes queso todos los días?

—Oh, sí, todos los días. Probablemente un par de veces al día.

—No eres casi vegano.

¡Reconocer que estás en estado de negación es un paso crucial! Si no estás consiguiendo los resultados que deseas, es preciso que reconozcas que tus hábitos tal vez no sean exactamente lo que

piensas que son. Debes tomar conciencia de lo que le das a tu cuerpo y poner los alimentos adecuados en tu plato en las cantidades correctas.

¡Negar la negación! ¡Ten cuidado!

DÍA 18 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo respiración

Los investigadores han comenzado a prestar atención a los pepinos, ya que contienen ciertos lignanos que están asociados con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, así como de cáncer de mama, de útero, ovario y próstata. El pepino fresco puede ayudar al cuerpo a combatir los radicales libres y la inflamación, y es probable que también sea beneficioso para los antioxidantes. Además, este vegetal bajo en calorías es una gran fuente de vitamina C, betacaroteno y manganeso.[4]

INGREDIENTES

4 tallos de apio
1 pepino grande
2 limones (pelados)
Un puñado de espinacas

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Sándwich de pasta de garbanzos

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan vegano sin gluten
1 lata (sin BPA) de garbanzos
¼ de taza de apio picado
¼ de taza de zanahoria rallada
2 cucharadas de mayonesa de canola
1 cucharada de mostaza de grano entero
1 cogollo de lechuga romana
1 tomate pequeño en rodajas
Una pizca de pimienta molida

1. Pon los garbanzos, la mayonesa y la mostaza en un robot de cocina; pulsa unas cuantas veces, hasta que todo quede bien mezclado pero sin triturar en exceso.
2. Vierte la pasta resultante en un cuenco y mezcla con el apio y la zanahoria.
3. Coloca unas hojas de lechuga sobre el pan tostado y distribuye la pasta de garbanzos.
4. Añade el tomate y termina con una pizca de pimienta molida.

➢ Cena

Tabulé de quinoa

INGREDIENTES

▲ 1 taza de quinoa
½ limón
1 diente de ajo picado
Una pizca de pimienta molida
1 pepino picado
1 caja de tomates cherry cortados en cuartos
Una pizca de perejil
1 cebollín picado
Una pizca de sal

1. Enjuaga la quinoa en un colador fino, escurre y pasa a un cazo mediano.
2. Agrega 2 tazas de agua y una pizca de sal. Hierve y cocina a fuego lento hasta que la quinoa absorba el agua y esté esponjosa (15-20 minutos).
3. Mientras tanto, mezcla el resto de los ingredientes en un cuenco.
4. Deja enfriar la quinoa. A continuación, añádela al cuenco, remueve, y sazona con zumo de limón, sal y pimienta.

EJERCICIO

■ **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 19

EMPODÉRATE Y EMPODERA A LOS DEMÁS

Todo el trabajo que has hecho en los últimos 18 días, toda la fuerza de voluntad que vas a necesitar esta semana, tendrán resultados sorprendentes para ti y para las personas que te rodean.

Imagina que estás cenando con un amigo y el camarero se acerca y dice: «¿Puedo ofrecerles un postre?». Y tú miras a tu amigo y preguntas: «¿Qué dices?». Y él responde: «No, yo estoy bien». Y tú dices: «Yo también». Es fácil. Tu amigo acaba de hacer que sea fácil para ti rechazar el postre.

Pero si tu amigo hubiera dicho: «Quiero un pastel con doble de chocolate», seguramente habrías estado de acuerdo en compartirlo.

¡Porque nos influimos unos en otros! Los estudios demuestran que quienes tienen amigos con sobrepeso tienden a tener sobrepeso. Estando más en forma demostrarás a tus amigos que es posible. Al tomar medidas para mejorar tu salud darás un ejemplo positivo. Al empoderarte, empoderarás a otros.

Cuando comiences a hacer cambios positivos, y tus amigos se den cuenta de los beneficios y vean la nueva luz de tu mirada y tu caminar alegre, saltarán a bordo. Te dirán: «¡Dime cómo!».

Porque influimos unos en otros. ¡Cuidado! Aunque muchas personas que hacen dieta quisieran tener más apoyo de la comunidad, si puedes seguir tomando decisiones motivadoras, incluso si tus amigos y familiares no suben a bordo el día 1, pocas semanas después todos dirán: «Espera, ¿estás haciendo esto? Quiero hacerlo contigo».

Al cambiar tus hábitos, tus acciones conscientes tendrán efectos profundos en ti pero también en tus amigos y en la gente a la que más quieres.

DÍA 19 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo de naranja feliz

Las naranjas tienen un perfil de salud que incluye un valor de casi el requerimiento diario de vitamina C en una sola ración, con beneficios para los resfriados y las enfermedades cardiovasculares, y el potencial para reducir el colesterol, proteger la salud respiratoria y contra la artritis reumatoide.[5]

INGREDIENTES

1 pomelo pelado
2 naranjas peladas
1 limón
1,5 centímetros de jengibre

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Col rizada con arroz integral

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral
Col rizada
Vegetales de tu elección

1. Enjuaga el arroz integral bajo el agua durante 30 segundos.
2. Pon el arroz y 2 tazas de agua en un cazo al fuego. Cuando hierva, tapa y cocina a fuego lento durante 40 minutos o hasta que haya absorbido el líquido y el arroz esté suave.
3. Mezcla el arroz y la col rizada en un cuenco y cubre con vegetales crudos de tu elección (brócoli, pepino, tomate, zanahoria, etc.).
4. Adereza con zumo de limón o lima, o haz una vinagreta casera mezclando 2 cucharadas de vinagre balsámico con 1

cucharada de mostaza y una pizca de pimienta.

➢ Cena

Curri de vegetales

INGREDIENTES

4 tazas de vegetales mixtos (elige los vegetales que prefieras, o prueba los que sugiero a continuación)
1 taza de brócoli
1 taza de col rizada
1 taza de pimientos
½ taza de coliflor
½ taza de espinaca
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de curri
Una pizca de sal
1 lata de leche de coco

1. Saltea las cebollas, el ajo y el jengibre en una sartén grande y a fuego medio en una cucharada de aceite de canola durante 2 minutos.
2. Añade los demás ingredientes y cocina a fuego lento hasta que la salsa espese y los vegetales estén tiernos.

EJERCICIO

- **CARDIO:** haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

DÍA 20

BUENA ENERGÍA POR DENTRO, BUENA ENERGÍA POR FUERA

A estas alturas ya debes de estar sintiendo los cambios derivados de comer frutas, vegetales y cereales, todos esos alimentos llenos de la vida que nos ofrece la tierra. Cuando las plantas crecen, el sol brilla, absorben energía del aire y a través del suelo, y la química de la naturaleza convierte la luz en alimentos que te dan energía pura, natural y curativa que cambiará tu forma de vivir.

Cuando comes carne, consumes una energía que probablemente creció y fue sacrificada de una manera poco menos que humana. Las imágenes de animales criados en granjas factorías son deprimentes y desconcertantes; ¿cómo puedes sentirte mejor cuando tu energía proviene de un lugar tan horrible?

Comer vegetales también es mejor para el planeta en el que vives. Muchas organizaciones ambientales de prestigio relacionan el cambio climático con el consumo de carne. De acuerdo con el Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental, si todos los estadounidenses sustituyeran una comida de pollo a la semana por alimentos vegetarianos, el ahorro de dióxido de carbono sería igual que eliminar 500.000 coches de las carreteras de Estados Unidos. Un pequeño cambio produce grandes resultados en tu cuerpo y a lo largo y ancho del planeta.

A muchos niveles, elegir el bienestar y el hábito consciente de comer vegetales, en lugar de llenar inconscientemente tu casa y tu plato con alimentos procesados que conducen a enfermedades, es el reinicio que influirá en todo. El efecto dominó de energizar tu

cuerpo con la energía adecuada —de los vegetales— es totalmente asombroso.

DÍA 20 – MENÚ

➢ Desayuno

Zumo verde sin grasa

INGREDIENTES

4 tallos de col rizada
Un puñado de espinacas
1 plátano congelado
2 manzanas verdes
Zumo de 1 limón

1. Combina todos los ingredientes en el robot de cocina hasta que quede una mezcla suave.

➢ Almuerzo

Ensalada de quinoa con lentejas

INGREDIENTES

▲ 1 taza de quinoa
1 taza de lentejas
½ cucharadita de sal marina fina
1 cucharada de comino
1 cucharada de cilantro
1 zanahoria grande, picada
Una pizca de pimienta negra molida
Un puñado de espinacas

1. Enjuaga una taza de quinoa en un colador fino, escurre y pásala a un cazo mediano.
2. Agrega 2 tazas de agua y una pizca de sal. Deja hervir a fuego lento hasta que absorba el agua y la quinoa esté esponjosa (15-20 minutos).
3. Enjuaga una taza de lentejas y pásalas a un cazo mediano.
4. Agrega 2 tazas de agua, el comino, el cilantro, la zanahoria y una pizca de pimienta negra molida.
5. Hierve y cocina a fuego lento durante 20-30 minutos.

Añade agua si es necesario para asegurarte de que las lentejas sigan escasamente cubiertas.

6. Sirve la quinoa sobre un lecho de espinacas y cúbrela con las lentejas.

Cena

Berenjena al horno con salsa pico de gallo

INGREDIENTES

Para la berenjena
1 berenjena grande
4 cucharadas de aceite de oliva (para recubrir la berenjena)
Sal marina, al gusto

Para la salsa pico de gallo
1 aguacate picado
2 tomates medianos cortados en dados
1 cebolla pequeña picada
½ jalapeño, sin semillas y picado
Zumo de 2 limas
1 diente de ajo picado
¼ de taza de perejil picado (también puede utilizarse cilantro)
Pimienta negra molida, al gusto
Sal marina, al gusto

1. Precalienta el horno a 200 ºC.
2. Lava la berenjena, quítale la piel y corta en rodajas de 1,5 centímetros.
3. Unta ligeramente cada rodaja con aceite de oliva por ambos lados y espolvorea con sal marina.
4. Forra una bandeja de horno, distribuye la berenjena y métela en el horno (8-10 minutos aproximadamente por cada lado).
5. Para preparar la salsa pico de gallo, pon todos los ingredientes en un cuenco y mezcla con suavidad.
6. Sirve la berenjena en un plato, cubre cada rodaja con la salsa y disfruta.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

DÍA 21

COSECHA LOS BENEFICIOS

Llevas tres semanas comiendo vegetales, ¡lo que significa que estás dándote todo lo que necesitas para estar y sentirte lo mejor posible! Cuando te levantas por la mañana, tienes un poco más de energía. Después de almorzar, ya no necesitas echarte una siesta. La ropa que pensabas que nunca volverías a ponerte empieza a quedarte bien. Puede que incluso te hayas convertido en una de esas personas que hablan a la gente de los valores de un estilo de vida a base de vegetales... Y ¿sabes qué? ¡Te escuchan! ¿Por qué? Porque ven los cambios en ti. Ven que resplandeces. Ven que tus ojos brillan. Ven que tienes un poco más de entusiasmo, un poco más de confianza, un poco más de energía.

Nuestra manera de vivir queda escrita en nuestra cara. Antes, en tu vida anterior, cuando comías tentempiés procesados y salados sin darte cuenta, y comida para llevar repleta de glutamato monosódico, probablemente te acostumbraste a despertarte con los ojos hinchados por el sodio. Bueno, estos días, en lugar de consumir los ingredientes para una piel de aspecto triste, has estado dándote toda la nutrición equilibrada que necesitas para tener los ojos brillantes y sentirte a punto para ponerte en marcha.

Tu piel debería mostrar ese brillo porque suprimir productos de origen animal también significa eliminar gran parte de sus grasas saturadas, que se sabe obstruyen los poros de la piel. Además, muchos de los minerales y vitaminas de las frutas y los vegetales contribuyen a tener una piel sana. El licopeno de los tomates, por ejemplo, ayuda a proteger la piel del daño solar, y la vitamina C de los boniatos suaviza las arrugas estimulando la producción de

colágeno.

Si te encanta cómo te sientes ahora en tu propia piel, desde tu nuevo y más delgado yo hasta el brillo de tu rostro, sigue comiendo vegetales y cuidándote lo mejor que puedas, por dentro y por fuera.

DÍA 21 – MENÚ

➢ Desayuno

Brocheta de aguacate

Así es; ¡brocheta para desayunar!

INGREDIENTES (para 1-2 raciones)

1 tomate mediano, finamente picado
$^{1}/_{3}$ de aguacate, finamente picado
$^{1}/_{3}$ de cebolla pequeña, cortada en dados
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre balsámico
1 hoja de albahaca fresca picada (o una pizca de albahaca seca)
Sal marina, al gusto
Pimienta negra molida, al gusto
2 rebanadas de pan vegano y sin gluten

1. Mezcla el tomate, el aguacate, la cebolla, el ajo, el zumo de limón, el aceite, el vinagre, la albahaca, la sal y la pimienta en un cuenco.
2. Tuesta el pan, pon encima la mezcla anterior, ¡y sirve!

➢ Almuerzo

Tacos de nueces

¡Otra oportunidad de hacer tuya esta receta utilizando cualquier combinación de frutos secos!

INGREDIENTES

Para el relleno
2 tazas de nueces crudas
2 cogollos de lechuga romana
1½ cucharadas de comino
1 cucharada de cilantro
2 cucharadas de vinagre balsámico

1 cucharada de aminoácidos de coco
Una pizca de paprika
Una pizca de ajo en polvo
Una pizca de pimienta negra molida
Para el acompañamiento
2 aguacates
1 paquete pequeño de tomates cherry
½ cucharada de perejil seco
Una pizca de pimienta negra molida
Una pizca de sal marina
1 lima

1. Lava y escurre bien la lechuga y los tomates en un colador o con papel de cocina y deja a un lado mientras preparas los otros ingredientes.
2. Mezcla los ingredientes de los tacos en un robot de cocina; pulsa varias veces, de modo que se desintegren pero no se trituren en exceso.
3. Esparce uniformemente la mezcla anterior sobre las hojas de lechuga en 4 raciones iguales.
4. Corta los tomates por la mitad.
5. Corta los aguacates por la mitad y retira el hueso. Quítales la piel y córtalos en trozos pequeños y uniformes.
6. Acompaña los tacos de nueces con trozos de aguacate y tomate aderezados con perejil, pimienta molida, sal marina y zumo de lima.

Cena

Ensalada de col rizada con boniato

Alegra este plato con toques creativos como arándanos y semillas de calabaza o de girasol.

INGREDIENTES

1 boniato pequeño
Un puñado de col rizada
¼ de taza de arándanos secos
¼ de taza de semillas de girasol
Una pizca de sal marina

2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de mostaza

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
2. Lava el boniato y cocina al vapor hasta que esté tierno.
3. Coloca el boniato en papel de horno y hornea durante 10 minutos o hasta que los bordes estén crujientes.
4. Pica la col rizada y mezcla con el boniato, los arándanos y las semillas de girasol.
5. En una taza, bate la mostaza, el vinagre y la sal y rocía por encima.

EJERCICIO

- **CARDIO:** haz 30-45 minutos de cardio de tu elección (ejemplos en el capítulo 14), seguidos por 10-15 minutos de estiramientos.

[1] Harold McGee, *op. cit.*, p. 419.
[2] http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-662-TURMERIC.
[3] http://www.californiaavocado.com/nutrition.
[4] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname = foodspice&dbid = 42.
[5] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname = foodspice&dbid = 37.

12
Día 22:
El comienzo de lo mejor de tu vida

¿CÓMO TE HAS SENTIDO CUANDO te has despertado esta mañana? Te pregunté esto el día 1 y te lo pregunto de nuevo hoy porque este es otro tipo de día 1, el primer día de lo mejor de tu vida.

¿Te sientes mejor en tu cuerpo que antes de iniciar el programa?

¿Te sientes más fuerte, más vital, más vivo?

Has estado ahí todos los días y te has entregado con todo tu ser. Has dado los pasos necesarios para conocer realmente tus hábitos, negar tu negación, y crear hábitos nuevos y más fuertes que te den vida y salud.

¡Felicidades! Estoy muy orgulloso de ti, y espero que tú también lo estés. Hoy me gustaría que pensaras en cómo podrías hacer para que algunos de estos hábitos se convirtieran en duraderos, en perpetuos. No se trata de vivir en una «dieta» permanente. Mantener un peso saludable consiste en cambiar tu forma de pensar acerca de los alimentos que comes. ¡Olvídate de la privación! Date los alimentos que realmente necesitas, en cada comida y todos los días. No se trata del resto de tu vida. Se trata de lo mejor de tu vida.

DÍA 22 – MENÚ

➢ Desayuno

Batido de Popeye

INGREDIENTES

Un puñado de espinacas
1 plátano congelado
1 cucharada de mantequilla de almendras
2 cucharadas de proteína en polvo
2 tazas de leche de almendras

1. Tritura bien todos los ingredientes hasta que quede un batido suave.

➢ Almuerzo

Ensalada de calabacín, zanahoria y pepino

INGREDIENTES

1 calabacín
1 zanahoria
1 pepino
1 cucharada de tahini
3 cucharadas de zumo de limón
Una pizca de sal marina
Un pellizco de semillas de sésamo

1. Corta el calabacín, la zanahoria y el pepino en espiral.
2. Mezcla en un bol el tahini, el zumo de limón y la sal marina.
3. Pon en un cuenco los vegetales cortados y el aderezo y remueve con suavidad.
4. Sirve y rocía con unas semillas de sésamo.

➢ Cena

Ensalada de lentejas beluga

INGREDIENTES

1 taza de lentejas beluga
1 chalota picada
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de sal marina
½ cucharada de cilantro
½ cucharada de comino
1 cucharada de alcaparras
2 cucharadas de pimiento rojo, cortado en dados
Un puñado de hojas frescas

1. Enjuaga las lentejas y ponlas en una cazuela con 2 tazas de agua, la sal marina, el cilantro y el comino. Hierve y cocina a fuego lento hasta que las lentejas tengan la textura deseada (15-20 minutos).
2. En un cuenco, mezcla las lentejas con el zumo de limón, las alcaparras, la chalota y el pimiento.
3. Dispón en un plato un lecho de hojas verdes, cubre con las lentejas y rocía con el vinagre.

EJERCICIO

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:** completa los ejercicios descritos en el capítulo 14.

EL MANTENIMIENTO DE LA REVOLUCIÓN

Lo has logrado. Si quieres seguir acumulando esos beneficios, no cambies de rumbo. Aunque no respetes los menús con exactitud, has desarrollado un conjunto de habilidades que te ayudarán a seguir comiendo bien. Has hecho de los vegetales un hábito. Has perfeccionado tu constancia. Te has demostrado consciente. Has aprendido a comer con moderación.

¿Y ahora qué?

- Continúa comiendo vegetales; si lo que comes no puede ir mal, ¡no dejes de comerlo!
- Utiliza los deslices como experiencias de aprendizaje y no

como una invitación para seguir cometiéndolos.

- Desayuna, almuerza y cena; no comas por razones emocionales.
- Presta atención a la comida; come sentado y come despacio.
- Ten frutas y vegetales frescos en casa en lugar de alimentos procesados.
- Prepara en lo posible las comidas y los tentempiés con antelación y así los alimentos saludables serán tan rápidos como la «comida rápida».
- Come bien cuando te levantes por la mañana y no justo antes de irte a dormir por la noche.
- Aprovecha las recetas de los capítulos 17 y 18 para preparar platos sabrosos y tentadores. ¡Tú y tus seres queridos disfrutaréis y prosperaréis con ellos!
- Recuerda que las calorías de las bebidas alcohólicas son calorías vacías, así que elige sabiamente. Si vas a reintroducir el vino, hazlo con moderación y sé consciente de que afecta en tu peso y tu salud.

CUARTA PARTE

Potencia tu revolución: Haz que el programa funcione contigo

13
Maneja los desafíos con gracia

LOS CAMBIOS NO SON FÁCILES. ¡Nadie dijo que lo fueran! Si quieres hacer un cambio real y obtener beneficios reales, tienes que seguir el programa en tiempo real. Y eso incluye todo tipo de desafíos: los que vienen de tu interior, los que vienen de tu entorno físico, y los que vienen de lo que hacen tus amigos y familiares.

¡Estoy aquí para decirte que es posible! Puedes ir a fiestas. Puedes ir a restaurantes. Puedes aprender a utilizar los retos como oportunidades de aprender, ¡incluso si tienes un desliz! Cada comida es una oportunidad para comer vegetales. Cada experiencia es una posibilidad de aprender, de modo que, despacio, con cuidado, a conciencia, harás mejores elecciones que te llevarán exactamente donde quieres estar.

Fiestas a base de productos de origen vegetal

Ya sabes lo que pasa en cuanto uno decide hacer un cambio, perder peso y recuperar la salud: empieza a recibir invitaciones. Despedidas, bodas, cumpleaños. O llegan las vacaciones. Las celebraciones surgen justo cuando has decidido hacer un cambio. La vida es así. Y yo le digo a la gente: «¿Sabes qué? Están poniendo a prueba tu voluntad».

¡Tienes que comprometerte de lleno con el programa con independencia de los eventos de tu agenda! La gente organiza fiestas para celebrar su vida. ¿Por qué la celebración de otra persona debería echar al traste tus cuidadosos planes para cambiar

y crecer? ¡Nadie quiere eso! Y no se trata de elegir: puedes ir a fiestas y pasarlo bien, solo tienes que programarte para el éxito.

Para ir a fiestas y ser fiel a tu plan de alimentación a base de vegetales necesitas una estrategia, como para la mayoría de las cosas. Si estás invitado a una boda o a una cena en la que habrá un exceso de alimentos tentadores, ¡no vayas con hambre! Come un tentempié saludable en casa. Cuando llegues, mira alrededor, identifica los alimentos saludables y come eso.

¡Y recuerda! No estás allí por la comida. Estás allí por la gente, para socializar, para bailar. Así que pásalo bien celebrando en vez de comiendo.

Si vas a un evento informal a casa de un amigo, llama antes para tener una idea del menú. Y ofrece llevar un plato saludable que vaya bien con tu nueva dieta a base de vegetales.

Cuando llegues a la fiesta con tu plato de hummus y vegetales, no le quites los ojos. Los invitados se lo comerán más rápido que las patatas fritas. La gente quiere una excusa para comer saludable. Quieren que sea fácil.

Lleva la revolución a los restaurantes

A casa de un amigo puedes llevar comida para compartir, pero los restaurantes prefieren que elijas algo del menú. Si vas a comer fuera, hay algunas cosas simples que puedes hacer para tener la seguridad de que después de comer te sentirás genial y no fatal.

- Llama con anticipación o mira el menú en internet, así tendrás respuesta a tus preguntas antes de llegar.
- ¡No vayas hambriento! Pedir con hambre conduce a esa horrible sensación de hartazgo.
- Pide alimentos saludables y limpios. Alimentos elaborados con vegetales, lo más cercanos a la tierra como sea posible: ensaladas frescas, acompañamientos de vegetales cocinados ligeramente o al vapor, sopas de vegetales, arroz integral.
- Pide el aderezo para la ensalada por separado y agrégalo al gusto, o pide aceite y vinagre y añádelos tú mismo.
- Evita la harina blanca y el azúcar blanco.

- Di no a los fritos.
- Pide fruta fresca de postre.

CADA DESLIZ ES UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER

¿Te ha pasado alguna vez que vas caminando por la acera y de repente se te atasca el pie en una grieta y das un pequeño brinco hacia delante? Solo porque has tropezado no te tiras al suelo. Dices: «Huy». Miras alrededor para ver si hay alguien mirando —rara vez lo hay— y piensas: «Qué tonto, pero estoy bien». Y sigues caminando. ¡Solo ha sido un bache!

Lo mismo vale para las dietas. Si tropiezas, si tu voluntad vacila un momento, te sacudes la ropa y sigues adelante con tu plan.

La vida no es un *reality* de televisión en el que te tienen secuestrado en un rancho y te dan de comer alimentos nutritivos con la mano, como si fueras un pajarito. La vida es un bufet del tipo «come todo lo que puedas» y si no eres capaz de alejarte de los manjares deberás aprender a tener las manos en los bolsillos.

Si de verdad quieres tener éxito con este programa, en cada uno de los días que vendrán después de los 22 días, tienes que estar dispuesto a vivir en el mundo real, donde los desafíos abundan porque la comida poco saludable también abunda. Está claro que tendrás deslices, pero cuando los tengas, úsalos a tu favor, no los desaproveches.

Un desliz es como una oportunidad para aprender algo acerca de ti, de lo que desencadena en ti, y para que puedas afinar tus estrategias para el éxito. ¡Es un por los pelos! Si estuviste a puntísimo de comerte los brownies, si vuelves a por ellos cinco veces pero no los tocas, ¡felicidades! Piensa por qué te viste en esa tesitura y cómo podrías evitarlo la próxima vez.

Cuando sepas cómo manejar todas estas situaciones, cuando sepas cómo sortear estos obstáculos que la vida te depara, será cuando realmente triunfarás. Encontrarás el éxito cuando seas capaz de sortear los obstáculos.

DATE LAS RECOMPENSAS ADECUADAS

Por supuesto, los obstáculos no los encuentras solo cuando sales. A veces te esperan al llegar a casa.

Tengo un amigo que vive en Los Ángeles y que, en apariencia, lo tiene casi todo: un negocio próspero, un montón de dinero y una hermosa casa con unas vistas increíbles a la ciudad. Es el tipo de hombre que ha triunfado en todo, el tipo de hombre al que otras personas envidian, pero somos amigos y yo sabía que se sentía insatisfecho.

Llevaba veinte años luchando con su peso. La situación lo superaba. Los 20 kilos de más con los que cargaba a todas partes lo tenían abatido, proyectaban una sombra sobre todos sus logros. Por mucho que hiciera, por muchos kilos que consiguiera perder en una dieta, siempre volvía al punto de partida: con sobrepeso e infeliz.

Después de que él reflexionara mucho y de que los dos analizáramos sus hábitos, llegamos a la conclusión de que él no tenía ningún problema en comer de manera saludable durante el día. Su desayuno y su almuerzo eran fantásticos. Pero cuando por la noche llegaba a casa después de un día generalmente muy largo y estresante, se sentía como si mereciera una recompensa por lo que había soportado durante la jornada.

Darnos gusto es una cosa muy positiva cuando la recompensa es buena para nosotros. Si mi amigo se hubiera complacido saliendo a correr, o con un masaje, todo habría seguido bien en su vida. Pero él se recompensaba con comida. En realidad, ese brownie correoso de cada noche no era una recompensa, porque después de los primeros treinta segundos de placer mientras lo masticaba, aparecían la culpa y el remordimiento.

En primer lugar, se sentía culpable por comerse el brownie, pues estaba haciendo la único que realmente no quería hacer, que era comer alimentos que afectaban a su salud y lo hacían sentirse mal consigo mismo. Se encontraba en una situación en la que estaba perpetuando una y otra vez esos sentimientos que no quería sentir.

Hablamos de su situación.

—¿Por qué haces eso?

—Bueno, tengo hambre.

—No estás realmente hambriento. Llegas a casa y no quieres irte directamente a la cama.

Comprendimos que quería tener tiempo para visualizar su día.

Quería hacer un repaso de todo, pensar en lo que había hecho bien, en lo que había hecho mal y en lo que podría haber hecho mejor. Quería descansar y relajarse, sosegarse antes de irse a la cama. Para hacer esto, recurría a la comida, algo que lo estaba saboteando por completo.

—¿Por qué no buscas otra manera de hacer eso mismo? ¿Por qué no lees un buen libro? ¿Por qué no te sientas en un rinconcito en tu casa y meditas? ¿Por qué no examinas tus pensamientos en silencio? —le sugerí.

Y realmente me escuchó.

—Es que nunca me lo había planteado así —dijo—. Tienes razón. No estoy realmente hambriento. Ni siquiera sé por qué me pongo a comer. La mitad de las veces no sé ni lo que como. Si me preguntaras qué comí anoche, no sabría qué decirte.

—Eso demuestra que no es una recompensa —señalé.

¡Las recompensas son especiales! ¡Las recompensas son algo que uno recuerda! Si has olvidado lo que comiste, no fue realmente una recompensa.

Mi amigo comprendió que necesitaba una recompensa real, no un castigo. Necesitaba implantar un ritual mejor cuando llegara a casa.

Después de una larga conversación decidió que, en vez de comer para relajarse, se daría lo que necesitaba: más horas de sueño. Así que cuando llegaba a su casa, en lugar de comer, se lavaba la cara, se miraba en el espejo y decía: «Lo hice. Otro gran día». Y luego se iba a la cama.

Una semana más tarde me llamó muy emocionado y me dijo que estaba funcionando. Por fin se había dado la recompensa adecuada, y sabía que era la recompensa adecuada porque había funcionado. Se sentía de maravilla. Y se supone que ese es el efecto que debe tener una recompensa.

Así que mientras prestas atención a tus hábitos, a tu sistema de recompensas, a tu manera de reaccionar al estrés o a un largo día, o a tu manera de celebrar algo, elige recompensas que realmente lo sean. ¡Porque una recompensa debe conseguir que te sientas genial!

14
La revolución del acondicionamiento físico

CUANDO YO ERA UN CRÍO, mi tío Paul estaba realmente en forma. Era policía y el hombre más musculoso que yo conocía; tenía unos bíceps tremendos. Fue la primera persona a la que vi levantar pesas, lo que me enseñó la muy importante lección de que lo que haces y el aspecto de tu cuerpo están relacionados. ¡Su estado físico fue una motivación para mí! Y él hizo más que motivarme: me ofreció un lugar donde ejercitarme animándome a que me uniera al programa para jóvenes de la policía local, lo que significó que cuando tuve la edad suficiente pude ir a ese gimnasio. ¡Me dio la motivación y las herramientas! Y eso, para mí, marcó un antes y un después.

Cuando crecí, deseaba ser un modelo para mis hijos como mi tío lo era para mí. Porque así es como funcionan las cosas. Todo lo que sabemos, lo aprendemos en algún lugar. Cuanto más conscientes seamos de quiénes son nuestros modelos, o del tipo de modelo que queremos ser, más claras serán nuestras prioridades.

¿Hay alguien en tu vida que te haya motivado para crecer, aprender y convertirte en la persona increíble que eres? ¿Te enorgullecería, te honraría, saber que alguien en tu vida te tiene como modelo?

Cuando ves que alguien conocido toma una forma diferente recuerdas que los hábitos tienen consecuencias reales. Si estás experimentando los indeseados efectos secundarios de ciertos hábitos, como el sobrepeso o el comienzo de una enfermedad reversible y prevenible, ¡ponte las pilas ya! Escoge un héroe, o elige ser el héroe de alguien: lo que sea que te encienda por dentro y te diga que puedes hacerlo.

Cuando era un chaval era muy atlético, y descubrí una buena nutrición a una edad temprana, como ya he explicado. Pero también era un chico delgado sin muchos modelos en cuanto a salud, y ver que mi tío estaba tan en forma me demostró que era posible. Para mí, el siguiente paso fue encontrar la manera de hacerlo, y eso llegó gracias a un par de libros y a la instrucción que me dieron en el gimnasio.

Empecé a hacer abdominales y flexiones. Empecé a usar pesas. Empecé a hacerme más fuerte. ¡Y mis amigos lo notaron!

Recuerdo esperar ansiosamente en la escuela el Desafío del Presidente, un programa anual de acondicionamiento físico en los colegios de todo el país. Yo tenía mis ojos en el premio: el Premio Presidencial del Acondicionamiento Físico. Me pasaba el curso practicando flexiones, abdominales y pesas, y mi constancia daba frutos cada año.

No tardé en convertirme en el experto en acondicionamiento entre mis amigos. Les enseñaba a hacer flexiones y respondía a las preguntas que los adultos consideraban «arduas» sobre cómo podían perder peso.

Descubrí así que me encantaba compartir mis conocimientos con la gente, y así ayudarles, y decidí que aprendería tanto como pudiera.

SACA TIEMPO EN LUGAR DE EXCUSAS

¿Sacas tiempo para hacer ejercicio? ¿O creas una lista de excusas para justificar por qué no puedes o no tienes tiempo? ¡Estar «ocupado» no es una razón para no hacer ejercicio!

Tengo un cliente que se llama Frank, un hombre de negocios de cuarenta y tantos años. Tras varios años descuidando su salud y su cuerpo, Frank decidió que intentaría el programa de la alimentación a base de vegetales porque había visto de primera mano que a su hermano le había ido de maravilla. Frank era el tipo de hombre que vive para trabajar; dedicaba su tiempo y sus energías a ello. Creía que si iba al gimnasio o pasaba algún tiempo haciendo algo placentero para sí mismo, durante el día o la tarde, sacrificaría su productividad, y para Frank la productividad lo era todo.

Solo por esta vez, Frank accedió a ir a por todas. A pesar de que

estaba «demasiado ocupado» y necesitaba ser «productivo», prometió que no solo iba a comer vegetales, sino que además iba a hacer ejercicio. Y realmente hizo lo que dijo que haría. Se entregó al 100%. Se sumergió de lleno y empezó de inmediato un programa de ejercicios con un entrenador en su gimnasio local. ¿Adivinas qué pasó? Hubo resultados, y Frank se enganchó. Para el día 22 había perdido 7 kilos y tenía mejor aspecto y se sentía mejor que en años...

El truco fue que aprendió que su costumbre de solo trabajar y no hacer ejercicio no le estaba dando la máxima productividad. ¡Era mucho más productivo con una dieta a base de vegetales y con una rutina de ejercicio saludable y activa! Un nuevo estilo de vida, una salud regenerada, un negocio con más éxito. Porque el tiempo dedicado a la salud es siempre tiempo bien empleado.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO?

Hay tantas buenas razones para hacer ejercicio que podría pasarme el día hablándote de ellas. Pero no quiero que te sientes a aprender el valor del ejercicio... ¡Quiero que te levantes y lo hagas! Así que daremos un repaso rápido a algunos beneficios increíbles y luego te pondrás las zapatillas de deporte y saldrás a la calle y al aire fresco para ayudar a tu cuerpo a capitalizar la magnífica nutrición que le has estado dando.

El ejercicio te ayudará a:

- Perder peso, ganar confianza, sentirte más sexy. Con más energía, ese brillo saludable y ese mejor humor, todo en ti es más atractivo. ¡Y aún te sentirás mejor a medida que tus músculos se vuelvan más proporcionados y sigas perdiendo peso!
- Prevenir la enfermedad y controlar los síntomas. La presión arterial alta, la depresión, los accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, la artritis: estar en forma contribuye a prevenir gran cantidad de enfermedades y puede ayudarte a manejar los síntomas de los trastornos que ya tengas.
- Mantener tu corazón sano. Las personas que son más activas o están más en forma contraen menos enfermedades

cardíacas... y en caso de tenerlas, lo hacen a una edad más tardía y con menor severidad.[1]

- Ser más feliz. Quítate de encima el estrés, aumenta tus niveles de endorfinas, alivia la depresión y date una inyección de confianza: si quieres dejar de fruncir el ceño, ¡empieza a moverte y a ser feliz!
- Relajarte. ¿Quién dice que para descansar hay que repantigarse? El ejercicio puede ser una de las maneras más eficaces y beneficiosas de calmar la mente y el cuerpo, además de ofrecer otra serie de beneficios que impulsarán totalmente tu revolución. Si estás acostumbrado a relajarte en el sofá, empieza a relajarte en la cinta caminadora, en una clase de yoga o en un surf de remo y mira cuánta energía más tienes el resto del día. Cuando haces ejercicio, tu corazón bombea más rápido, tu sangre fluye de manera más eficiente, y una mayor cantidad de oxígeno, de vitaminas y minerales que consumes pueden llegar a donde tienen que ir. Y con un corazón y unos pulmones fuertes podrás subir esas escaleras, no importa cuántas haya, cargado con las bolsas del súper llenas de vegetales frescos.
- Mantener los huesos sanos. A medida que envejecemos, podemos perder masa ósea. Hacer mucho ejercicio, especialmente levantar pesas, ayuda a mantener los huesos fuertes y de ese modo evitar enfermedades como la osteoporosis.
- Perder peso para siempre. Tu estado físico es el pilar en el que se sustentará tu dieta a base de vegetales, de ese modo podrás perder peso y mantenerlo a raya. Si lees esto porque quieres estar más delgado y esbelto, hacer ejercicio te ayudará a alcanzar tu meta. Si lees esto porque quieres conservar tu estado físico, el ejercicio te ayudará a evitar el aumento de peso. ¡Cuanta más intensidad, cuanto más te desafíes, mejores serán tus resultados personales![2]

El entrenamiento de la revolución de los 22 días

El acondicionamiento cuenta. Si quieres obtener los mejores resultados, presta atención a tu estado físico. Así como las plantas

necesitan agua y la luz del sol para crecer, los seres humanos precisan un equilibrio saludable para crecer y prosperar: necesitamos los alimentos adecuados y el ejercicio adecuado, y tenemos que trabajar en ambos. Si quieres resultados reales, no puedes hacer solo una cosa: no es la dieta o el ejercicio; es la dieta y el ejercicio. No existe una solución rápida. Aquel que te prometa una solución rápida o un atajo no te está diciendo la verdad.

Me da igual que utilices tu peso corporal o el equipo de más alta tecnología del mundo. He visto gente que ha transformado su cuerpo usando un equipo mínimo, y gente que trabaja con equipos de tecnología punta y cuyo cuerpo sigue igual a lo largo de los años. El verdadero éxito requiere un esfuerzo real. ¡La clave del éxito es la constancia!

LA RUTINA DE EJERCICIOS DE LOS 22 DÍAS

CARDIO: los días impares son para cardio.

- Haz 30-45 minutos de cardio seguidos de 10-15 minutos de estiramientos.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA: los días pares son para el entrenamiento de resistencia.

- Principiantes: 10 repeticiones de ejercicios 1-7 (3X)
- Intermedios: 15 repeticiones de ejercicios 1-7 (4X)
- Avanzados: 25 repeticiones de ejercicios 1-7 (4X)
- Desafío personal: 100 burpees, 200 sentadillas, 300 flexiones, 4 planchas (de 1 minuto), todo esto en el menor tiempo posible, y la próxima vez intenta mejorar tu tiempo.

Cardio

Cuando se trata de cardio, recomiendo por lo menos 30-45 minutos tres veces por semana. El cardio aumenta la carga de trabajo del corazón y de los pulmones, lo que los hace más eficientes. Este tipo de entrenamiento reduce el riesgo de enfermedades, mejora la función del corazón, fortifica los pulmones y los músculos, y en

última instancia te permitirá ir más rápido, más lejos y con más energía de lo que nunca imaginaste.

Cuando hagas cardio, trabaja a un ritmo en el que te sería difícil sostener una conversación. El cardio te ayuda a quemar energía, aumentar el metabolismo, y mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones. Al sincronizar tu ritmo para comenzar a sudar, al desafiar al corazón y a los pulmones, sabrás que estás ejercitándote con eficacia.

Algunas maneras eficaces de hacer cardio y pasar un buen rato:

- Caminar
- Trotar
- Correr
- Hacer esprints
- Saltar a la cuerda
- Pedalear
- Nadar
- Remar

Desafío adicional: ¡revisa tus tiempos! Completar una rutina en un corto período de tiempo es una manera excelente de sentir agujetas y trabajar hacia una meta.

Resistencia

Siempre he sido aficionado a los ejercicios que utilizan el peso del propio cuerpo como resistencia, desde aquellos primeros días en que tenía el objetivo de ganar el Premio Presidencial de Acondicionamiento Físico. Los ejercicios propuestos para tu entrenamiento de resistencia son simples, fáciles de seguir, y no precisarás de ningún equipo. ¡Así es! No necesitas ir a un gimnasio. No tienes que salir a comprarte aparatos especiales y caros. ¡Solo necesitas la voluntad de cambiar!

Durante los próximos 22 días vamos a poner en práctica una rutina muy simple y de baja tecnología. Mientras realizas los movimientos, presta mucha atención a la respiración: debes inspirar durante la fase excéntrica (fácil) del movimiento y exhalar durante la fase concéntrica (difícil).

Concéntrate en convertir esta serie en un hábito, y no dejes de ser consciente de que al ser constante estás haciendo lo más beneficioso para tu cuerpo y tu salud.

La siguiente es una lista de mis ejercicios favoritos de musculación.

1

BURPEES

Un burpee es un ejercicio aeróbico con todo el cuerpo: estás de pie, te pones en cuclillas, haces una flexión, te pones en cuclillas de nuevo y vuelves a ponerte de pie. Los movimientos deben ser lo más fluidos posible y realmente deberían calentarte.

Son cuatro pasos:

1. Comienza en posición de pie.

2. Cae en posición en cuclillas y coloca las manos en el suelo.

3. Lleva los pies hacia atrás manteniendo los brazos extendidos.

4. Ponte de nuevo en cuclillas con las manos en el suelo.

5. Salta hacia arriba como si tratases de alcanzar el cielo con las manos.

2

SENTADILLAS SPLIT

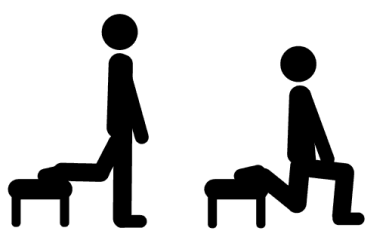
Es uno de mis ejercicios preferidos para la parte inferior del cuerpo. Trabaja los cuádriceps, los músculos isquiotibiales, los glúteos y el tronco. Además, desarrolla equilibrio y estabilidad.

1. Ponte en una postura escalonada: con un pie elevado hacia atrás y apoyado en un banco o caja, y la otra pierna recta, hacia delante y con el pie firmemente plantado en el suelo.

2. Baja muy lentamente el cuerpo (el pie que apoyas en el suelo tiene que estar lo suficientemente adelantado para que esa rodilla, al bajar, quede encima del tobillo) hasta que la cara anterior del muslo quede paralela al suelo.

3. Lleva las caderas hacia delante y hacia arriba al tiempo que presionas el talón hacia abajo para volver a la posición inicial.

➢**IMPORTANTE:** mantén la espalda recta durante todo el ejercicio.



3

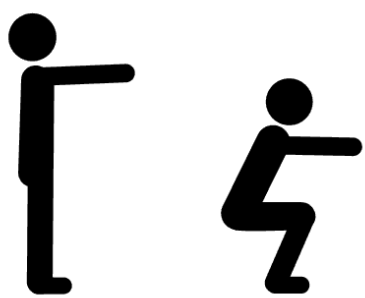
SENTADILLAS

Un ejercicio completo que trabaja principalmente los músculos de los muslos, así como los glúteos, los isquiotibiales, las caderas y el tronco. El movimiento es sencillo, pero es preciso hacerlo correctamente para evitar lesiones y maximizar los resultados. Las sentadillas son magníficas para fortalecer los muslos y las piernas. ¡Muévete con un objetivo y no dejes que la gravedad haga el trabajo por ti!

1. Comienza con los pies firmemente plantados en el suelo y en línea con los hombros. Extiende los brazos al frente (los brazos deben formar un ángulo de 90 grados durante todo el ejercicio).

2. Inhala mientras bajas las caderas hasta que los muslos queden paralelos al suelo manteniendo la espalda recta.

3. Exhala y lleva las caderas hacia delante mientras te levantas y regresas a la posición inicial.



4

FLEXIONES

Entre los ejercicios que utilizan el peso del propio cuerpo como resistencia (calisténicos), las flexiones son de los más comunes y se utilizan además como un indicador de la condición física en general. Trabajan los músculos del pecho, los tríceps, los hombros, el tronco y el serrato anterior, y desarrollan resistencia muscular.

1. Ponte boca abajo en posición de tabla (las manos y los pies apoyados firmemente en el suelo, las manos a la altura de los hombros y el cuerpo en línea recta).

2. Inhala mientras flexionas el codo y bajas hasta tocar (ligeramente) el suelo con el pecho.

3. Exhala mientras presionas y levantas la parte superior del cuerpo a la posición inicial.

5

FONDOS INVERSOS

Este ejercicio ha tenido durante mucho tiempo un lugar en los gimnasios de todo el mundo debido a sus beneficios. Los músculos implicados son los tríceps, los de los hombros, la espalda y el cuello. ¡Los fondos inversos son magníficos para definir la parte posterior del brazo y esculpir los hombros!

1. Extiende los brazos del todo y apoya firmemente las manos en un banco o una silla detrás de ti.

2. Extiende las piernas delante de ti (o en otro banco para mayor dificultad).

3. Comienza a flexionar el codo a medida que vas bajando el cuerpo hasta que la parte superior del brazo esté paralela al suelo.

4. Aprieta los tríceps y levanta el cuerpo de nuevo a la posición inicial con los brazos completamente extendidos.

PLANCHAS

La plancha es ideal para desarrollar los músculos del tronco, además de mejorar el equilibrio y la resistencia muscular.

1. Ponte boca abajo, en la misma posición que para hacer flexiones, con los brazos totalmente extendidos y el cuerpo en línea recta.

2. Mantén esa posición durante 30 segundos flexionando los músculos del tronco y de los brazos.

➢**MODIFICACIÓN PARA PRINCIPIANTES:** este ejercicio puede hacerse también apoyándose en los codos en vez de en las manos.

7

PLANCHAS LATERALES

La plancha lateral, al igual que la plancha, es ideal para desarrollar los músculos del tronco, con un mayor énfasis en el equilibrio y la resistencia muscular.

1. Túmbate de lado con las piernas estiradas y extendidas.

2. Levanta el cuerpo con el brazo más cercano al suelo completamente extendido debajo del hombro.

3. Levanta las caderas hasta que el cuerpo forme una línea recta hasta los tobillos.

4. Mantén la posición durante 30 segundos.

5. Repite con el otro lado.

➢ **MODIFICACIÓN PARA PRINCIPIANTES:** este ejercicio puede hacerse también apoyándose en los codos en vez de en las manos.

¡Desafíate! ¿Cuánto tiempo has tardado en completar la rutina? La próxima vez trata de hacerlo en unos minutos menos. Suelo poner en práctica esta tabla de ejercicios con mis clientes, ¡y uso un cronómetro para que trabajen de verdad!

¿Quieres un desafío mayor? Haz 100 burpees, 200 sentadillas, 300 flexiones de pecho y 4 planchas (de 1 minuto). ¿Cuánto has tardado? ¡Supérate la próxima vez!

UTILIZA PROTEÍNA VEGETAL PARA DESARROLLAR MÚSCULO

LA NUTRICIÓN Y EL ACONDICIONAMIENTO físico van de la mano en materia de salud. Los carbohidratos y las grasas proporcionan energía, y si lo que buscas son músculos muy grandes, ¡obtendrás todo lo que necesitas de las proteínas vegetales!

Trabajo con muchas personas a las que les preocupa de dónde van a conseguir proteínas. Confía en mí: una dieta equilibrada y a base de vegetales contiene gran cantidad de proteínas y es mucho mejor para desarrollar músculos que la proteína de origen animal. Cuando hacemos ejercicio, creamos inflamación en los músculos. Cuando estás en el proceso de recuperación, tu cuerpo quiere reducir esa inflamación para poder acelerar la fase de recuperación.

Comer carne incrementa la inflamación.[3] Es demasiado exigente con tu cuerpo. Sin embargo, una dieta a base de vegetales ayuda al cuerpo a reparar sin que se presente inflamación. Un estudio comparó la proteína de suero y la proteína de arroz, y en términos de ganancia de músculo los efectos no fueron diferentes entre utilizar una u otra.[4]

Si de verdad quieres desarrollar músculos fuertes y adecuados, deberías consumir más alimentos de origen vegetal, de ese modo reducirás al mínimo la inflamación del cuerpo. Cuanto antes minimices la inflamación, más rápida será la recuperación y antes podrás entrenar de nuevo.

Por eso muchos atletas, como los triatletas y los «hombres de hierro» que se inscriben para carreras muy largas y agotadoras, eligen alimentos de origen vegetal como una fuente increíble de máxima potencia en el entrenamiento.

Cuando trabajé con Robert, él era un estudiante a tiempo completo y un aspirante a triatleta profesional. Robert buscaba una ventaja y decidió intentar el programa de la revolución de los 22 días. En un solo día su digestión mejoró. Esa noche también durmió mejor. ¡Eso le hizo pensar que se había embarcado en algo especial! En una semana, Robert estaba experimentando tiempos de recuperación más cortos después de los entrenamientos, y una energía sostenida durante los entrenamientos más largos. Cuando llegó al día 22, decidió que tenía que compartir este estilo de vida con su familia y con todos sus amigos (a excepción de los que competían contra él).

No te tomes vacaciones de tu revolución: ¡vete de vacaciones con ella! Irse de vacaciones no significa que tengas luz verde para complacerte y renunciar al ejercicio. De hecho, es todo lo contrario. Las vacaciones te dan el tiempo y el espacio necesarios para reprogramarte y relajarte. Así que concéntrate en tus hábitos y recupera tu esencia cuando estés de vacaciones. En unas vacaciones que impliquen una puesta a punto podrás ensayar incluso nuevos ejercicios. Piensa en ello: te encanta hacer ejercicio, así que ¿por qué no incorporar actividades físicas divertidas durante las vacaciones?

Tener un poco de previsión para elegir el destino después de examinar las posibilidades, así como el acceso a un gimnasio, puede ser muy útil. También puedes adaptar tu destino a tus necesidades de acondicionamiento; por ejemplo, escoger un lugar donde puedas salir a correr o andar en bicicleta, o un resort en el que se impartan clases de yoga.

ELIGE UN HOTEL CON OPCIONES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Si viajas por negocios o por placer, elige un resort o un hotel que atienda a personas activas y así podrás practicar ejercicio. Muchos lugares cuentan con gimnasio, clases de yoga y alquiler de bicicletas.

VISITA UN PARQUE NACIONAL. Si lo tuyo es el senderismo, el ciclismo y otras actividades al aire libre, y eres una persona emprendedora, hay un montón de parques nacionales esperando a que los explores.

PASEA EN BICICLETA. Los amantes del ciclismo pueden disfrutar de unas vacaciones magníficas recorriendo infinidad de senderos en bicicleta y alojándose en bonitos lugares a lo largo del camino.

APRENDE ALGO NUEVO. ¿Alguna vez has intentado practicar surf, submarinismo, surf de remo, yoga o tenis? Estas actividades combinan deporte y diversión. Y si estás dispuesto a tener un nuevo hobby, dedicar una semana o más a alguna actividad te hará un profesional en poco tiempo.

ELIGE UN TOUR ACTIVO. En lugar de un crucero, si te gustan los tours, elige uno enfocado en los deportes. Encontrarás paseos en bicicleta, retiros de yoga, excursiones de senderismo o cursos de buceo; busca un tour que te ofrezca una excursión de varios días. Los hay para casi todas las actividades y para la mayoría de los presupuestos. Además de pasarlo muy bien, al comprometerte con tu actividad durante un período prolongado, mejorarás de nivel y regresarás más en forma que nunca.

[1] http://circ.ahajournals.org/content/107/1/e2.full.
[2] http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/in-depth/exercise/art-20048389.
[3] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24284436.
[4] http://www.nutritionj.com/content/12/1/86.

15
Acelera la pérdida de peso

TODAS LAS PERSONAS DEL PLANETA podrían obtener beneficios de una dieta a base de vegetales. Si tienes un peso corporal saludable, como era mi caso cuando decidí alimentarme con vegetales, tu salud también saldrá beneficiada de una alimentación de estas características. A las personas que tienen que perder más de 13 kilos, el programa acelerado les ayudará a reducir peso y a examinar esos hábitos que no son saludables. Comer vegetales es la mejor manera de perder ese peso y de mantenerlo a raya.

Antes de empezar, me gustaría repasar algunas afirmaciones sobre el peso. Escuchamos a menudo las palabras «sobrepeso» y «obeso», así que vamos a aclarar esto. Según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, padeces sobrepeso cuando tienes demasiado peso para tu estatura, y ese peso proviene de la grasa, los músculos, los huesos, el agua, o de una combinación de estos. Si eres obeso, tienes exceso de grasa corporal. Tanto el sobrepeso como la obesidad se dan por comer en exceso. Si padeces sobrepeso u obesidad, llevas consumiendo más calorías en las comidas y en los tentempiés de las que quemas en tu actividad diaria, y eso probablemente durante mucho tiempo.

Si quieres perder peso, deberás consumir menos calorías y quemar más, y eso probablemente durante mucho tiempo. En un mundo que exige resultados inmediatos, la idea de que un cambio real requiere de un tiempo real puede ser aterradora. Pero si pretendes un cambio real y duradero, estoy aquí para decirte que es posible, siempre y cuando te comprometas.

La vía rápida funciona al enseñarte a comer menos y al animarte

a participar más en tu acondicionamiento físico. Es importante entender que el peso aumenta de medio kilo en medio kilo, y así es también como lo pierdes: de medio kilo en medio kilo. Cuanto más peso hayas ganado en los últimos años, más tiempo tardarás en eliminar esos kilos de tu cuerpo.

¡Una pérdida extrema de peso exige un compromiso! Cuando tienes que perder 13 kilos, 20 kilos, o incluso 40 kilos, sabes de antemano que el camino será largo. Por eso te invito a comprometerte realmente. Para llegar hasta el final, tienes que aceptar con los brazos abiertos el trabajo duro y necesario para alcanzar tu meta y luego seguir el programa en cuerpo y alma.

Cuanto más te esfuerces y más te comprometas, más rápido llegarás, y es más probable que sigas adelante.

Nos han condicionado a prestar atención a los riesgos en vez de a las recompensas. Si nos arriesgamos a hacer algo —por ejemplo, si decidimos llevar a cabo un gran cambio en nuestra vida que requiera altas dosis de energía y de conciencia—, queremos saber que recibiremos una recompensa. Así que si decides perder 20 kilos y pasas una o dos semanas con un estilo de alimentación completamente diferente, cuanto más rápido pierdas peso, más motivado estarás a mantener ese cambio. A permanecer comprometido.

Si tienes que bajar más de 13 kilos, debes comprometerte al 100%. Cuando tienes que perder 2 kilos o 5 kilos, aunque solo bajes medio kilo o 1 kilo por semana, lo conseguirás rápidamente. Perder más peso requiere más tiempo y exige mayor esfuerzo. Pero la recompensa es enorme. El impulso de energía que obtendrás, la autoconfianza que ganarás... Créeme. Vale la pena.

Por eso el programa de la vía rápida requiere de tu plena participación. Mi intención es que veas los resultados para que permanezcas motivado. No quiero que trabajes duro durante dos semanas y que luego te desilusiones porque los resultados no son lo suficientemente drásticos para ti.

Si deseas grandes resultados, comprométete a lo grande.

CÓMO ACELERAR

Acelera los menús

- **Sustitución de comidas.** Si quieres un reto aún mayor, o si tienes que bajar más de 13 kilos, sustituye la cena o el desayuno por un batido un par de veces por semana (mira las recetas de mis combinaciones favoritas en el capítulo 17). ¿Por qué la cena o el desayuno? Según mi experiencia, la mayoría de la gente a la hora del almuerzo es consciente de lo que come y está más dispuesta a adherirse a directrices saludables. En cambio los excesos en la cena son muy comunes. Y son muchos los que se saltan el desayuno, lo que los deja en una situación terrible para el almuerzo y la cena.

  Como sustituto de una comida, prueba una proteína en polvo en un batido, o come una barrita energética lista para llevar. Ambas tienen una cantidad increíble de proteínas en deliciosos y satisfactorios sabores que potenciarán tu pérdida de peso. Si estás decidido a acelerar, decide si vas a reemplazar la cena o el desayuno y luego sigue con el plan.

  Para un enfoque más agresivo, o si tienes que bajar más de 20 kilos, potencia aún más tu pérdida de peso sustituyendo la cena por un zumo verde al menos cuatro veces por semana. Comienza el día desayunando un batido, almuerza siguiendo el plan de alimentación y bebe tu zumo verde favorito para la cena. Añade una sesión de cardio de 30-45 minutos y verás resultados magníficos de hasta medio kilo por día.
- **Los carbohidratos, en el almuerzo.** Como ya sabes, el programa de los 22 días busca una proporción de 80-10-10 de carbohidratos, proteínas y grasa. Si tu meta es perder una cantidad significativa de peso, cambia las comidas y consume la opción más densa y concentrada de carbohidratos en el almuerzo, no en la cena. Tu cuerpo utilizará sus propios recursos (¡depósitos de grasa!) para la digestión y la reparación durante la noche, en lugar del combustible a base de carbohidratos que consumes normalmente en la cena.
- **Ayuno intermitente.** ¿Tienes que perder más de 20 kilos? Prueba el ayuno intermitente.[1] Si de vez en cuando nos saltamos una comida, lo estamos practicando sin siquiera saberlo. Se llama dormir; de ahí que la primera comida del día se llame desayuno. El ayuno intermitente ayuda a prolongar el período de ayuno. Durante más de ochenta años

los médicos y científicos han explorado los beneficios de reducir las calorías saltándonos comidas. En resumen, no tengas miedo de saltarte una comida aquí y allá si estás preparado para ese desafío añadido y para los mayores beneficios que puede ofrecer una ingesta calórica reducida. Consulta con tu médico antes de comenzar este u otro programa para perder peso.

Acelera tu acondicionamiento físico

- **Cardio.** Para perder más peso, debes hacer más ejercicio. Pon en práctica el capítulo del acondicionamiento al máximo de tu capacidad. Suda haciendo cardio durante 45-60 minutos seis días por semana, aunque sea dando una caminata a paso ligero.
- **Haz un plan y síguelo a rajatabla.** Una de las dificultades más comunes que tienen mis clientes para hacer ejercicio es encontrar tiempo en sus apretadas agendas para ir al gimnasio con regularidad. A mí me encanta hacer ejercicio por la mañana porque es el único momento del día en que sé seguro que podré hacerlo (solo tengo que levantarme más temprano), mientras que por la tarde o por la noche es fácil que los planes de entrenamiento se queden en nada debido a las obligaciones de la vida y a los frenéticos horarios de trabajo. Si quieres ser constante y te cuesta sacar el tiempo durante el día, es muy sencillo: despiértate una hora antes.
- **La intensidad importa.** La mejor manera de ver resultados con rapidez es que los entrenamientos sean rápidos y explosivos. Se sabe que los entrenamientos intensos y cortos ofrecen los mejores resultados. Así que haz los ejercicios rápido, con menos descansos y combinando varios grupos de músculos, como las rutinas sugeridas en el capítulo 14.

[1] http://www.independent.ie/life/health-wellbeing/health-features/the-fast-way-to-loseweight-live-healthily-and-fight-ageing-30605034.html.

QUINTA PARTE

Revolución para la vida: Recetas y motivación para el día 23 y más allá

16
Después de los 22 días

UNA VEZ QUE TE HAYAS ACOSTUMBRADO A COMER alimentos provenientes de la tierra ya no tendrás que pensar en la dieta. Lo más difícil en este programa es pasar de comer de manera inconsciente alimentos procesados durante el día a comer de manera consciente alimentos a base de vegetales. Una vez que los vegetales sean tu hábito, ¡el viaje será muy fácil! La naturaleza es sabia. Los alimentos de origen vegetal están perfectamente diseñados para nuestro sustento. Cuando sigas los menús diarios de este programa, no tendrás que contar calorías o macronutrientes: el equilibrio correcto se halla en los menús. Así tu cuerpo se irá acostumbrando a lo que realmente se siente consumiendo los alimentos adecuados.

Después de completar el programa, estarás listo para pasar al siguiente nivel y aun así seguirás sin tener que contar calorías ni macronutrientes. Cuando sepas que tus hábitos se han transformado, comiendo una variedad de vegetales obtendrás con naturalidad el equilibrio saludable del 80-10-10, y escuchando tus señales internas dejarás de ingerir demasiado en las comidas. ¡La pérdida de peso sostenida será inevitable!

Puedes personalizar los menús para que el programa funcione para ti. Los hay que se convierten en consumidores de alimentos a base de vegetales a largo plazo, pues quieren seguir recibiendo los beneficios día a día. Los hay que vuelven al consumo de pescado o de proteínas magras además de los vegetales. ¡Y los hay que aceptan el desafío para hacer ajustes en cualquier momento que quieren sentirse bien!

¿Cuántas personas conoces que pierdan 4 kilos diez veces al año? Ese tipo de altibajos indica que su planteamiento es insostenible. El objetivo no es perder 4 kilos una y otra vez, sino crear los hábitos que te ayudarán a conseguir eso y conservarlo. Has pasado 22 días comiendo la mejor comida que el planeta tiene para ofrecerte, y hoy vas a decidir qué harás mañana.

¿Quieres resultados duraderos? ¿O quieres que las cosas vuelvan a ser como eran antes?

Einstein dijo de manera brillante que la definición de la locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando resultados diferentes. ¿Por qué tus dietas del pasado no han tenido efecto? ¿Por qué existen las dietas yoyó? Porque tú sigues haciendo lo mismo. Subes y bajas de peso. Por supuesto que eso no va a funcionar. Cada conjunto de acciones tiene un resultado. ¿Tal como lo hiciste antes te fue bien? Si la respuesta es no, mereces encontrar un método más eficaz.

Esta vez prueba un camino diferente. Haz tuyos esos nuevos hábitos saludables y sigue el programa para que se conviertan en permanentes y veas resultados sostenidos. Cuando sientas ese impulso interior de desviarte del camino lo notarás de inmediato porque estarás en sintonía con tu cuerpo y con tus necesidades. Dirás: «Aquí es donde solía hacer un giro equivocado cada vez».

Así que vas a permanecer en tu carril, porque la salud y la felicidad están más adelante.

17
Batidos sublimes

LOS BATIDOS CONSTITUYEN UN DESAYUNO ESTUPENDO y son un sustituto perfecto de una comida si quieres tratar de acelerar la pérdida de peso (véase el capítulo 13 para más detalles) o si quieres alimentarte a base de vegetales y mantener un peso saludable a largo plazo.

Para cada uno, tritura todos los ingredientes hasta que quede un batido suave.

Batido verde sin grasa

4 tallos de col rizada
Un puñado de espinacas
1 plátano congelado
2 manzanas verdes
Zumo de 1 limón

Batido de proteína Popeye

Un puñado de espinacas
1 plátano congelado
1 cucharada de mantequilla de almendras
2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales
2 tazas de leche de almendras

Gimnasio

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (chocolate)
2 tazas de leche de almendras
1 plátano congelado

Recuperar y reparar

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (vainilla)
2 tazas de agua de coco
1 taza de arándanos congelados
▲ 1 cucharada de aceite de lino

Máquina verde

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (vainilla)
Un puñado de col rizada
Un puñado de espinacas
1 plátano congelado
3 dátiles sin hueso
2 tazas de leche de almendras

Sueño de chocolate

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (chocolate)
2 tazas de leche de almendras (chocolate)
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 taza de hielo

Conciencia verde

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (vainilla)
2 tazas de leche de almendras
Un puñado de espinacas

1 plátano congelado
1 cucharada de mantequilla de almendras

Poder tropical

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (vainilla)
2 tazas de leche de almendras
½ taza de mango congelado
½ taza de melocotones congelados

S'mores

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (chocolate)
2 tazas de leche de almendras
6 galletas veganas (o ½ taza de granola casera)
1 plátano congelado

Delicia de naranja

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (vainilla)
2 tazas de leche de almendras (vainilla)
½ naranja congelada
1 plátano congelado

Mantequilla de cacahuete y plátano

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (vainilla o chocolate)
2 tazas de leche de almendras
1 plátano congelado
2 dátiles pequeños sin hueso
1 cucharada de mantequilla de cacahuete
1 cucharada de semillas de chía

Creación imaginación

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (chocolate o vainilla)
2 tazas de tu sustituto de leche preferido (incluidas el agua y el agua de coco)
2 tazas de vegetales de hojas verdes
2 tazas de fruta congelada

Batido rápido de proteínas

¿Tienes prisa? No hay problema. Sírvelo en una taza portátil, llévatelo y tendrás un batido repleto de proteínas.

2 cucharadas de proteína en polvo a base de vegetales (chocolate)
2 tazas de leche de almendras
1 plátano congelado
1 cucharada de mantequilla de girasol

18
Más comidas revolucionarias

DESPUÉS DE TU PROPIA REVOLUCIÓN DE LOS 22 DÍAS, una vez que hayas adquirido el hábito de mantener tu hogar abastecido de frutas y verduras frescas, una vez que hayas experimentado lo satisfactoria que es la alimentación a base de vegetales, querrás seguir adelante. Así que hemos reunido una colección de los clásicos de nuestra familia para mantenerte inspirado en la cocina: desde una avena contundente, hasta una leche de almendras casera; desde rellenos de sándwiches, hasta fideos con un toque tailandés...

Desayuno, almuerzo, cena y tentempiés: comer vegetales sabe tan bien como te sientes.

Estas recetas son algunas de mis favoritas, del libro de cocina de mi familia para la tuya.

Avena con canela y trozos de manzana

1 ración

INGREDIENTES

½ taza de avena seca
½ manzana Fuji pequeña, pelada y cortada en dados
2/3 de taza de leche de almendras
1/3 de taza de agua
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 cucharadita de lino molido
▲ 4 almendras picadas
Una pizca de canela

1. Pon la leche de almendras, el agua, la mantequilla de almendras, las almendras picadas y la avena en un cazo pequeño a fuego medio o bajo. Hierve a fuego lento, removiendo con frecuencia.
2. Cuando la harina de avena empiece a espesar, agrega los dados de manzana y remueve de vez en cuando.
3. Retira del fuego y sirve.
4. Rocía con lino molido y una pizca de canela.

Muesli

8 raciones

INGREDIENTES

$3^2/_3$ tazas de copos de avena sin gluten
½ taza de arándanos rojos secos
$^1/_3$ de taza de pasas doradas
$^1/_3$ de taza de semillas de girasol
▲ $^1/_3$ de taza de semillas de calabaza
▲ $^1/_3$ de taza de almendras laminadas
¼ de taza de nueces picadas
▲ ¼ de taza de anacardos picados
½ cucharadita de canela molida

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
2. Esparce la avena en una bandeja para hornear y hornea durante 5 minutos o hasta que esté dorada.
3. Retira y deja enfriar del todo.
4. Mezcla todos los ingredientes en un cuenco grande y guarda en un recipiente hermético (los frascos de vidrio son ideales) hasta el momento de comer.
5. Puedes disfrutarla con tu bebida de frutos secos favorita y acompañar con fruta fresca y lino molido.

Leche de almendras

En casa utilizamos la leche de almendras en muchísimas recetas, también para acompañar la avena del desayuno. Después de probar todos los productos comerciales disponibles, decidí que trataría de hacer mi propia versión...

¡Resulta que me encanta y el proceso es muy agradable! Menos residuos, sin aditivos innecesarios, menos azúcar, mejor para el planeta, y lo más importante... ¡mejor para mis hijos, a los que también les encanta!

UTENSILIOS

Bolsa o estopilla para quesos
Robot de cocina
Un cuenco grande

INGREDIENTES

▲ 2 tazas de almendras crudas
7 tazas de agua
2 dátiles medjool grandes y sin hueso, o 2 cucharadas de jarabe de arce orgánico
1 vaina de vainilla (entera y luego picada) o 1 cucharadita de vainilla
Una pizca de sal marina fina para realzar el sabor

1. Coloca las almendras crudas en un cuenco, cubre con agua y remoja desde la noche anterior (8-12 horas).
2. Lava, escurre las almendras y ponlas en el robot de cocina con el resto de los ingredientes (agua incluida).
3. Bate a la velocidad más alta hasta que esté suave (por lo general, un minuto y medio aproximadamente.).
4. Vierte la mezcla en la estopilla sosteniéndola sobre un cuenco.
5. Presiona suavemente la estopilla para extraer la leche y repite hasta exprimirla toda.
6. Vierte el líquido en frascos de vidrio y guarda en el frigorífico hasta cinco días. La mezcla se separará al asentarse; agita bien antes de usar.
7. ¡No tengas miedo de experimentar hasta que descubras tu propia receta perfecta!

Mejor que la ensalada de atún

6 raciones

INGREDIENTES

▲ 1 taza de almendras crudas
2 tallos de apio
1 diente de ajo, finamente picado (opcional)
2 cucharadas de mayonesa vegana
1 cucharada de zumo de limón fresco
1 cucharadita de mostaza
Una pizca de sal marina
Una pizca de pimienta fresca molida

1. Remoja las almendras desde la noche anterior en un recipiente con agua. Escurre y enjuaga.
2. Coloca las almendras en un robot de cocina hasta triturar bien. Vierte en un cuenco.
3. Mezcla todos los ingredientes y remueve hasta obtener una mezcla uniforme.
4. Distribuye sobre un lecho de vegetales verdes (espinacas, col rizada, lechuga romana) y disfruta.
5. Otra posibilidad es con una envoltura de lechuga o pan vegano de tu elección y, encima, tomate y aguacate.

Cuenco del buda

2-3 raciones

INGREDIENTES

1 brócoli
1 coliflor
2 hojas de col rizada
1½ tazas de garbanzos cocidos (o de tus alubias preferidas)
1 taza de arroz integral o quinoa, cocinados
1 tomate de pera
2 cucharadas de tahini
Zumo de 1 limón
1 cucharadita de levadura nutricional
Sal y pimienta al gusto

1. Cocina el brócoli, la coliflor y la col rizada ligeramente al vapor.
2. Coloca los vegetales en una bandeja y al lado, con cuidado, el arroz o la quinoa. Agrega los garbanzos y el tomate.
3. En una taza mezcla el tahini y el limón para el aderezo, vierte por encima y espolvorea con sal, pimienta y levadura nutricional al gusto.

Pad Tai de vegetales

2 raciones

INGREDIENTES

1 calabacín mediano (en espiral)
2 zanahorias grandes (en juliana)
1 pimiento rojo (en rodajas finas)
3 cebolletas (en rodajas finas)
1 brócoli (al vapor)
1 taza de judías mung germinadas

Para el aderezo
1 diente de ajo picado
¼ de taza de mantequilla de almendras
Zumo de 1 lima
2 cucharadas de aminoácidos de coco (o de tamari bajo en sodio)
2 cucharadas de jarabe de arce
1 cucharadita de jengibre rallado
2 cucharadas de agua
½ cucharada de aceite de sésamo tostado
1 cucharada de semillas de cáñamo sin cáscara
1 cucharada de semillas de sésamo

1. Corta y prepara los vegetales como se indica en la lista de ingredientes y ponlos en un cuenco grande. Remueve.
2. Mezcla los ingredientes del aderezo en un robot de cocina o batiendo a mano.
3. Rocía los vegetales con el aderezo y luego con las semillas de sésamo y de cáñamo.

Calabacín salteado con piñones y albahaca

2-3 raciones

INGREDIENTES

3 calabacines grandes (en rodajas)
3 cucharadas de piñones
½ cucharada de aceite de oliva prensado en frío
4 hojas de albahaca fresca
2 dientes de ajo (picado)
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de vinagre balsámico
Sal y pimienta al gusto

1. Calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande y saltea el calabacín hasta que esté dorado (tal vez debas hacerlo en dos veces).
2. Mezcla el resto de los ingredientes en un cuenco grande pero reserva 1 hoja de albahaca para adornar al final.
3. Cuando el calabacín esté dorado, añádelo a la mezcla y vierte todo de nuevo en la sartén. Tenlo durante 1 minuto aproximadamente y luego pasa a una bandeja para servir.
4. Adorna con albahaca picada. Añade sal y pimienta al gusto.

Garbanzos al horno con vegetales verdes

2 raciones

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocinados
2 cucharadas de aminoácidos de coco
1 cucharada de vinagre balsámico
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de romero
½ cucharadita de jarabe de arce
3 tazas de vegetales verdes (de tu elección)
½ aguacate en dados
1 tomate de pera

1. Precalienta el horno a 190 ºC.
2. Mezcla todos los ingredientes en un cuenco.
3. Pásalos a una bandeja para hornear (cubierta con papel de horno) y hornea durante 20 minutos removiendo de vez en cuando.
4. Retira cuando los garbanzos tengan un color dorado y estén casi secos.
5. Sirve sobre un lecho de vegetales y cubre con aguacate picado y tomate.

Aloo Gobi (curri de patatas y coliflor)

6 raciones

INGREDIENTES

1 coliflor cortada en flores del tamaño de un bocado
2 patatas medianas en dados
1 cebolla picada
2 tomates Roma picados
2 cucharadas de aceite de coco
1 cucharada de ajo picado
½ cucharadita de cilantro
½ cucharadita de cúrcuma
1 cucharada de comino
¼ de cucharadita de jengibre molido
¼ de cucharadita de canela
¼ de cucharadita de cayena en polvo (o más, al gusto)
½ cucharadita de sal marina

1. Calienta el aceite a fuego medio en una sartén mediana.
2. Agrega la cebolla, el ajo, el cilantro, la cúrcuma, el comino, el jengibre, la canela, la cayena y la sal.
3. Cocina durante 1 minuto o hasta que la cebolla esté ligeramente dorada.
4. Agrega las patatas, cubre y cocina de 7 a 10 minutos.
5. Añade la coliflor, reduce a fuego bajo y cubre. Remueve de vez en cuando y cocina durante 10 minutos más, o hasta que la coliflor y las patatas estén tiernas.
6. Añade el tomate cortado en dados y sirve.

Aguacate relleno de nueces

4 raciones

INGREDIENTES

2 aguacates partidos por la mitad (con la piel)
Para el relleno
2 tazas de nueces crudas
1½ cucharadas de comino
1 cucharada de cilantro
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de aminoácidos de coco
Una pizca de paprika
Una pizca de ajo en polvo
Una pizca de pimienta negra molida
Para el acompañamiento
1 paquete pequeño de tomates cherry
½ cucharada de perejil seco
Una pizca de pimienta negra molida
Una pizca de sal marina
Zumo de 1 lima

1. Mezcla los ingredientes del relleno en un robot de cocina.
2. Pulsa varias veces, hasta desmenuzar pero sin triturar en exceso.
3. Divide la pasta resultante en 4 porciones y llena con ellas cada medio aguacate.
4. Pica los tomates y utiliza para cubrir.
5. Adorna con perejil, pimienta molida, sal marina y zumo de lima.

Ensalada de quinoa y alubias rojas

3-4 raciones

INGREDIENTES

▲ 1 taza de quinoa
1 taza de alubias rojas
1 cebolla roja pequeña finamente picada
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de cilantro
1 zanahoria (en juliana)
½ cucharadita de sal marina fina
Una pizca de pimienta negra molida
Zumo de 2 limones
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1. Lava la quinoa en un colador fino, escurre y pon en un cazo medio.
2. Agrega 2 tazas de agua y una pizca de sal. Hierve y cocina a fuego lento hasta que la quinoa haya absorbido el agua y esté esponjosa (15-20 minutos).
3. Pon en un cuenco la quinoa (fría), las alubias, la cebolla y la zanahoria.
4. Mezcla en una taza el zumo de limón, el aceite, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta.
5. Vierte el aderezo sobre la quinoa y remueve.

Rollitos de garbanzo

2-4 raciones

INGREDIENTES

1 cogollo de lechuga trocadero
1 taza de garbanzos cocinados y ligeramente triturados
4 cucharadas de tahini
Zumo de 2 limones
1 cucharadita de aminoácidos de coco
½ cucharada de comino
¼ de taza de apio picado
1 cucharada de perejil
Sal y pimienta al gusto

1. Pon todos los ingredientes en un cuenco (excepto los garbanzos y la lechuga) y bate hasta que quede una mezcla suave.
2. Vierte sobre los garbanzos y remueve para mezclar uniformemente.
3. Sirve en una copa de lechuga, envuelve bien en un rollito y come con las manos.

Hummus casero

Si vas a una fiesta y llevas hummus y palitos de vegetales, créeme que se terminará antes de que las patatas fritas tengan siquiera una oportunidad. No creo que muchos sepan que el apio fresco y crujiente del que están disfrutando puede ayudar a tratar el dolor de las articulaciones (reumatismo), que es bueno para la relajación y el sueño, y que tiene un montón de fibra que te mantiene «regular» y ayuda a controlar los gases intestinales. Las sustancias químicas del apio pueden disminuir los síntomas de la artritis, así como bajar la presión arterial y el azúcar en la sangre, y relajar los músculos. Y el pepino ofrece beneficios a cada bocado crujiente. ¡Ahora esa es una fiesta con alimentos poderosos![1]

INGREDIENTES

1¾ de tazas de garbanzos cocinados (o un frasco de 400 gramos), o véanse las instrucciones para cocinar 1 taza de garbanzos secos en la página siguiente
¼ de taza del líquido de los garbanzos (si utilizas garbanzos en frasco, enjuaga, escurre y reserva ¼ de taza del líquido)
4 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de tahini
¼ de cucharadita de sal marina, al gusto
Una pizca de paprika
4 tallos de apio
1 manojo de zanahorias baby
1 pepino grande

Para los garbanzos

1. Para reducir el tiempo de cocción: remoja los garbanzos la noche anterior en 4 tazas de agua, o ponlos en una cazuela cubiertos de agua, hierve durante 2 minutos, retira del fuego y deja reposar 1-2 horas.
2. Enjuaga y escurre; ponlos en la cazuela con 3 tazas de agua fresca y lleva al fuego.
3. Cuando hierva, baja el fuego, tapa y cocina a fuego lento; retira la espuma y remueve de vez en cuando (los garbanzos remojados tardarán aproximadamente 1 hora).

4. Cuando estén tiernos, enjuaga, escurre y deja enfriar.
5. Una vez fríos, puedes guardar los garbanzos que no vayas a usar en el frigorífico durante unos días, o en el congelador hasta 6 meses.

Para el hummus

1. Pon todos los ingredientes, excepto el líquido de los garbanzos, en el robot de cocina.
2. Bate añadiendo cucharadas del líquido de los garbanzos, de una en una, hasta alcanzar la consistencia deseada.
3. Coloca en un cuenco y espolvorea con paprika.

Pan de zanahoria de Marilyn con glaseado

Me encanta cocinar y preparar alimentos frescos para mi familia y mis amigos, pero aún me gusta más cuando mi esposa Marilyn y mis hijos cocinan conmigo. Marilyn nació con el don de transformar los alimentos en platos increíblemente deliciosos y, por supuesto, saludables, de los cuales quisieras tener la receta.

INGREDIENTES (para 12 raciones)

1 taza de zanahoria finamente rallada
¾ de taza de leche de almendras con vainilla, azucarada
½ taza de jarabe de arce (agrega 1 cucharada más si lo prefieres más dulce)
1 cucharada de aceite de coco (tibio), o de aceite de canola (opcional)
2 cucharadas de puré de manzana
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
½ taza de harina de arroz integral
½ taza de harina de avena sin gluten
¼ de taza de harina de tapioca
¼ de taza de harina de arrurruz
½ taza de harina de almendras
1 cucharada de harina de lino
1 cucharada de semillas de chía molidas
2 cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de canela molida
1/8 de cucharadita de sal marina
¼ de taza de nueces picadas (opcional)

Para el glaseado

▲ 1 taza de anacardos crudos, remojados, escurridos y enjuagados (o de nueces de macadamia)
1 cucharadita de zumo de limón
2 cucharadas de jarabe de arce (añade más si lo prefieres más dulce)
¼ de taza de leche de almendras con vainilla, azucarada

1. Mezcla todos los ingredientes del glaseado en un robot de cocina hasta que queden suaves, agregando agua si es

necesario, y guarda en el frigorífico hasta que lo vayas a utilizar.

2. Precalienta el horno a 180 ºC y engrasa ligeramente un molde rectangular (de 10 X 20 centímetros) o un molde redondo de 20 centímetros para pasteles.
3. Mezcla la leche de almendras, el jarabe de arce, el aceite, el puré de manzana, la vainilla y el vinagre en un cuenco. Si vas a utilizar el aceite de coco, los ingredientes líquidos deben estar a temperatura ambiente para evitar que el aceite se solidifique. Deja a un lado.
4. En otro cuenco mezcla la harina sin gluten, la harina de almendras, la harina de lino, las semillas de chía, la levadura en polvo, el bicarbonato, la canela y la sal.
5. Vierte la mezcla líquida y remueve bien. Incorpora las zanahorias y las nueces (u otro fruto seco de tu elección).
6. Pásalo al molde cubierto con papel de hornear y hornea durante 50 minutos aproximadamente, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro este salga limpio. Retira del horno y deja enfriar antes de pasar el pan a una rejilla. Deja enfriar por completo (1 hora), luego corta y sirve.
7. Si vas a utilizar un molde para pasteles, hornea 40-45 minutos. Retira del horno y deja enfriar antes de pasar el pan a una rejilla. Cuando esté frío del todo, esparce el glaseado, rebana y disfruta. (Para hacer un pan con dos capas, simplemente duplica la receta y divide la masa en dos moldes para tortas).
8. Si sobran rebanadas (en mi casa no suele pasar), guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente (unos pocos días), en el frigorífico (hasta una semana), o en el congelador (unos pocos meses; envuelve cada rebanada con papel film y mételas en bolsas para congelar).
9. Disfruta de una ración o dos para el desayuno o como tentempié. ¡Este pan de zanahoria es sencillo, sano, nutritivo y delicioso! Si prefieres una receta más ligera, elimina las nueces y reserva el glaseado para ocasiones especiales. Puedes experimentar con tus propias variaciones. Con esta mezcla yo he hecho muffins de zanahoria (en lugar de una torta o un pan) y un pan de

calabacín sustituyendo simplemente las zanahorias por calabacín. ¡Sé creativo!

Pan sustancioso multicereales de Marilyn

¿Cómo puede un pan estar tan bueno y no tener gluten? Debido a que hay gran cantidad de harinas que son fabulosas cuando se combinan en las proporciones adecuadas. Aquí utilizamos la mezcla especial de Marilyn de harina de quinoa, harina de arroz integral, harina de avena sin gluten y otras... ¡Pruébalo y aprecia la diferencia!

INGREDIENTES (para 14 raciones aproximadamente)

1 taza de agua (tibia)
2¼ cucharadas de levadura seca activa
2 cucharaditas de azúcar de caña sin procesar
1 taza de leche de almendras sin azúcar (tibia)
1 cucharada de aceite de canola (o de cártamo para altas temperaturas)
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
▲ 1 taza de harina de quinoa
½ taza de harina de arroz integral
½ taza de harina de avena sin gluten
½ taza de harina de arrurruz
½ taza de almidón/harina de tapioca
2 cucharadas de harina de almendras
4 cucharadas de semillas de chía molidas
1 cucharada de harina de lino
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal
▲ 2 cucharadas de semillas de calabaza (opcional)
2 cucharadas de semillas de girasol (opcional)

1. Mezcla el agua tibia con la levadura y el azúcar en un recipiente y deja que haga espuma (5-10 minutos aproximadamente). Añade la leche de almendras, el aceite y el vinagre de sidra de manzana caliente y reserva.
2. Mezcla en otro cuenco los ingredientes secos y bate bien.
3. Vierte encima la mezcla líquida y remueve bien. Incorpora suavemente las semillas de calabaza y de girasol u otras semillas o frutos secos de tu elección.
4. Pon la mezcla en un molde para pan forrado (de 10 X 20

centímetros); con el dorso de una cuchara presiona suavemente y alisa la parte superior de la masa. Puedes espolvorear avena y/o semillas sin gluten sobre la barra de pan.

5. Cubre el molde con un paño de cocina o papel film y deja a un lado durante 45 minutos aproximadamente para que la masa aumente de volumen. Al cabo de 30 minutos comprueba cómo va y retira el paño o el papel film para permitir que la masa alcance todo su volumen.
6. Precalienta el horno a 180 ºC.
7. Hornea el pan durante unos 50 minutos.
8. Retira el molde del horno y deja enfriar antes de pasar el pan a una rejilla. Deja enfriar del todo y luego corta en rebanadas.
9. Guarda las rebanadas que sobren en un recipiente hermético a temperatura ambiente (unos pocos días), en el frigorífico (hasta una semana), o en el congelador (4-6 meses; envuelve cada rebanada con papel film y mételas en una bolsa para congelar).
10. ¡Este pan sustancioso se puede disfrutar en cualquier momento del día! En el desayuno, tostado con mantequilla de almendras o simplemente con algunas bayas y zumo fresco, o haz un sándwich con tus ingredientes favoritos, como aguacate, hummus, berenjenas al horno, o una hamburguesa vegetariana con tomate, lechuga, etc. ¡Disfrútalo!

Minimuffins con chips de chocolate de Marilyn

A los niños les chiflan, y a mí me encanta que disfruten de un dulce que es bueno para su salud. Estos bocaditos son un magnífico tentempié para ti y tus pequeños.

INGREDIENTES

1 taza de harina de avena sin gluten
½ taza de harina de almendras
½ taza de harina de mijo (o más harina de almendras)
4 cucharadas de harina de lino (o semillas de chía molidas)
½ cucharada de bicarbonato de sodio
Una pizca de canela
½ taza de leche de almendras con vainilla, endulzada y tibia
5 cucharadas de jarabe de arce
3 cucharadas de puré de manzana
1 cucharada de aceite de coco, tibio (o aceite de canola)
2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de vainilla
¼ de taza de chips de chocolate vegano

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
2. Mezcla todos los ingredientes secos en un cuenco.
3. Mezcla todos los ingredientes líquidos en otro cuenco. Deben estar a temperatura ambiente para evitar que el aceite de coco se solidifique.
4. Vierte la mezcla líquida en el primer cuenco y remueve hasta que tenga una consistencia suave. Añade los chips de chocolate.
5. Distribuye generosamente la mezcla en 12 moldes o copas para minimuffins y cubre con chips de chocolate extra (opcional).
6. Hornea durante 30 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio. Retira del horno y deja enfriar. Pasa los muffins a una rejilla y espera a que se enfríen del todo.
7. Guárdalos en un recipiente hermético o en papel film a temperatura ambiente (unos días), en el frigorífico (una semana), o en el congelador (unos meses).

8. Opción para muffins con brownie: añade 2 cucharadas de cacao en polvo al cuenco de los ingredientes secos y 2 cucharadas de jarabe de arce al cuenco de los ingrediente líquidos.
9. ¡Disfruta de un muffin saludable y nutritivo para un desayuno ligero o como tentempié!

[1] http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-882-CELERY.aspx?activeIngredientId=882&activeIngredientName=CELERY.

Conclusión
¡Comienza la revolución hoy!

EL CAMBIO ES POSIBLE. El cambio es continuo. El cambio tiene que empezar en alguna parte, y espero que la lectura de este libro te haya motivado para comenzar aquí y ahora. Reinventarte a ti mismo, mejorar la calidad de tu vida y sentirte maravillosamente todos los días es posible.

Lo he visto una y otra vez. No importa quién seas, cuál sea tu perfil de salud en este momento o cuáles sean tus hábitos; si quieres cambiar, puedes hacerlo. Solo tienes que decidirte y saber que puedes hacerlo. ¿Qué es «hacerlo»? Comer vegetales. Si has llegado hasta aquí, ya has leído la parte científica. Has leído las historias de éxito. Has visto las recetas y espero que te hayan tentado.

Ahora quiero que pases de querer a hacerlo. De soñar a lograr. De preguntarte cómo sería tener éxito a de verdad empezar el proceso del éxito.

Escribí este libro porque sé que comer vegetales revolucionará tu experiencia en este mundo, la hará más alegre, más significativa, más vital. Así que inténtalo. Inténtalo en una comida, durante un día... y otro día... y otro. Hazlo los 22 días. Experimenta lo que se siente al tener éxito.

Regálate ese cambio —y esa oportunidad— que te mereces.

Apéndice
Glosario de vitaminas clave

Ácido pantoténico: el ácido pantoténico ayuda a metabolizar los alimentos que consumes, incluidas las fuentes de ácido pantoténico: aguacate, brócoli, legumbres, lentejas, hongos.

Biotina: la biotina, también conocida como vitamina H, es necesaria para que el organismo metabolice los macronutrientes para darte energía. También es útil para fortalecer el cabello y las uñas. Está en el chocolate, los cereales, las legumbres y los frutos secos.[1]

Folato: el folato (o ácido fólico) es necesario para la producción de ADN y es especialmente importante para las mujeres embarazadas. Come muchos espárragos, brócoli, remolacha, lentejas y naranjas.

Niacina: la niacina (vitamina B3) contribuye a tener una piel y unos nervios saludables. Elige vegetales de hojas verdes, aguacate, legumbres, frutos secos y patatas.

Piridoxina: la piridoxina (vitamina B6) mantiene la función del cerebro, así que, para poder pensar con claridad, come plátanos, legumbres, nueces y cereales enteros.

Tiamina: la tiamina (vitamina B1) ayuda al cuerpo a transformar los carbohidratos en energía utilizable. Se encuentra en las legumbres, los frutos secos, las semillas y los guisantes.

Vitamina A: la vitamina A te da dientes, huesos y piel sanos. Está en los vegetales de hojas verdes, el boniato, la zanahoria, los pimientos rojos, el melón y las frutas de color naranja oscuro.

Vitamina B2: la vitamina B2, también conocida como riboflavina, es necesaria para el metabolismo energético, la

visión normal y salud de la piel. Se encuentra en los vegetales de hojas verdes y en los cereales enteros.

Vitamina B12: la vitamina B12 es necesaria para producir nuevas células y es importante para la función nerviosa. No se encuentra comúnmente en los alimentos de origen vegetal.

Vitamina C: la vitamina C (ácido ascórbico) es buena para la curación de heridas, dientes y encías saludables, para el metabolismo de las proteínas, el sistema inmune y la absorción de hierro. Se encuentra en las coles de Bruselas, la col, la patata, la coliflor, los pimientos, los cítricos, el kiwi, los mangos y las fresas.

Vitamina D: la vitamina D es importante para tener huesos y dientes sanos. Con 15 minutos de luz solar al día, ¡tu cuerpo puede producir vitamina D! Comer hongos también te ayudará a obtener esta vitamina. Ten en cuenta que tu cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Si dudas de si estás recibiendo suficiente vitamina D a diario, habla con tu médico y/o busca un suplemento a base de vegetales.

Vitamina E: la vitamina E ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos. Come muchos vegetales de hojas verdes, cereales enteros, aguacate, brócoli, espárragos, papaya, semillas y frutos secos.

Vitamina K: la vitamina K es importante para la coagulación de la sangre y ayuda al cuerpo a usar el calcio para fortalecer los huesos. Puedes encontrarla en la col, la coliflor y en todos los vegetales verdes.

[1] http://umshoreregional.org/health/medical/altmed/supplement/vitamin-h-biotin.

Agradecimientos

> Este es un día maravilloso. Este nunca lo había visto.
>
> MAYA ANGELOU

¡Estoy lleno de gratitud! Hay personas sin las cuales no sería quien soy. Y me gustaría decirles que les estaré eternamente agradecido. A mi madre, por enseñarme la importancia del esfuerzo y la perseverancia. A mi hermano, Alfredo, por su habilidad para expresar sus sueños. A mi hermana, Jennifer, por su amor, su bondad, su positivismo y su compromiso. Gracias a mi abuela Mima por mostrarme que se puede ser divertido, atrevido, amable y aventurero, todo ello antes del mediodía, y a mi tío Paul por encender la chispa que terminaría impulsando mis sueños.

Un agradecimiento muy especial para Jay y Bebe por una amistad única y por su amor y confianza en todo lo que hacemos. ¡Gracias!

Este proyecto ha sido una colaboración que me honra y que agradezco.

Gracias de todo corazón a mi maravilloso amigo y editor Raymond García por creer y confiar en mis habilidades y por ensayar el Reto de los 22 días antes de que fuera siquiera un concepto para un libro (como resultado perdió 30 kilos).

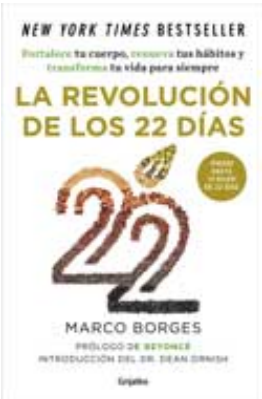
Un agradecimiento muy especial para Sandra Bark por su mente tan curiosa y por ayudarme a convertir mis pensamientos en palabras. Gracias de todo corazón a Jen Schuster por sonreír mientras pulía, ponía puntos y comas y tachaba (ah, y mientras quitaba algunas exclamaciones de más). Doy las gracias a Arlene, Ben, Nicole y Sydney por sus preciosos diseños y su amabilidad. Un agradecimiento especial a mi gran amigo Marc Leffin por su amistad y su confianza. Y un agradecimiento muy especial para nuestro equipo de 22-Days Nutrition por su trabajo y dedicación,

por creer que podemos marcar una diferencia.

Un agradecimiento especial a los dotados médicos que sacaron lo mejor de mí y cuyo brillante trabajo empodera a millones de personas en todo el mundo para lograr una salud óptima: Dean Ornish, Neal Barnard, Caldwell Esselstyn y Colin Campbell.

Por último, gracias de todo corazón a mis mejores amigos, Marilyn, Marco Jr., Mateo y Maximo, por llenar mi vida de amor y por estar dispuestos a seguirme en este viaje. ¡Os quiero con todo mi corazón!

Este libro te ofrece un programa a base de vegetales que renovará tu salud mental, emocional y física en solo 22 días.



Consciente de los innumerables beneficios de seguir una dieta vegana –está científicamente comprobado que ayuda a prevenir el cáncer, a bajar los niveles de colesterol, a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, e incluso a revertir la diabetes–, Marco Borges, uno de los expertos en salud más solicitados en la actualidad, ha creado un método innovador que ha transformado el cuerpo y la vida de sus clientes, entre los que se cuentan Beyoncé, Jay-Z, Shakira, Jennifer Lopez, Gloria Estefan y Pharrell Williams.

Este libro ofrece los fundamentos integrales para comenzar una dieta basada en productos de origen vegetal así como estrategias motivacionales, consejos, más de 65 deliciosas recetas y un detallado plan de alimentación en 22 días que incluye el menú para el desayuno, la comida y la cena.

Una dieta a base de vegetales puede cambiar tu vida y hacerla más saludable, productiva y enérgica.

En *La revolución de los 22 días*, Marco Borges nos presenta los mejores alimentos para lograr una cintura delgada, un corazón fuerte y un cerebro sano.

¡Atrévete a vivir mejor!

Acerca del autor

MARCO BORGES es fisiólogo del ejercicio, fundador de 22 Days Nutrition, autor y defensor de la alimentación a base de productos de origen vegetal.

Apasionado por conducir a las personas hacia una vida más saludable, Marco ha pasado los últimos veinte años trabajando como orientador y viajando por el mundo ofreciendo herramientas para que la gente alcance el bienestar total.

Borges es autor de *Power Moves: The Four Motions to Transform Your Body for Life*, y vive en Miami con su esposa y sus cuatro hijos.

Título original: *The 22 Day Revolution:*

Primera edición digital: junio, 2016

D. R. © 2015, Marco Borges

D. R. © 2015, Marco Borges

D. R. © 2015, Beyoncé Knowles Carter, por el prólogo
D. R. © 2015, Dr. Dean Ornish, por la introducción
D. R. © 2015, Nicole Hitchens, por las ilustraciones que acompañan la rutina de ejercicios del libro y a los alimentos energéticos.
D. R. © 2015, Ben Coppelman, por la fotografía del listado de Proteínas vegetales.

Todos los derechos reservados, incluido el de reproducción total o parcial en cualquier formato.
Publicado por acuerdo con Celebra, un sello de Penguin Publishing Group, una división
de Penguin Random House LLC

© 2016, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

D. R. © 2015, Santiago Ochoa, por la traducción
© Penguin Random House / Jesús M. Guedea, por adaptación de portada
© Boris Peraza, por fotografía del autor

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento,
promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada
de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna
parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores
y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-607-314-717-0

Índice

PRÓLOGO de Beyoncé
INTRODUCCIÓN del doctor Dean Ornish

PRIMERA PARTE
Cambia tus hábitos, cambia tu vida:
¿Por qué la revolución de los 22 días es tan eficaz?

1. Bienvenido a la revolución de los 22 días
2. Los hábitos positivos crean una vida positiva
3. Los vegetales mandan
4. Tu comida = tu salud

SEGUNDA PARTE
Prepárate:
Prográmate para el éxito

5. Estrategias diarias para el éxito
6. El manual de nutrición para la revolución de los 22 días
7. La cocina de la Revolución de los 22 días
8. Listas de la compra de la revolución de los 22 días

TERCERA PARTE
¡Allá vamos!:
22 días de revolución en los planes de alimentación

9. Semana 1: Comer para desarrollar hábitos de éxito
10. Semana 2: Sé constante
11. Semana 3: Desarrollar conciencia
12. Día 22: El comienzo de lo mejor de tu vida

CUARTA PARTE

Potencia tu revolución:
Haz que el programa funcione contigo

13. Maneja los desafíos con gracia
14. La revolución del acondicionamiento físico
15. Acelera la pérdida de peso

QUINTA PARTE

Revolución para la vida:
Recetas y motivación para el día 23 y más allá

16. Después de los 22 días
17. Batidos sublimes
18. Más comidas revolucionarias

CONCLUSIÓN: ¡Comienza la revolución hoy!
APÉNDICE: Glosario de vitaminas clave
AGRADECIMIENTOS

Sobre este libro
Sobre el autor
Créditos